

**UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO  
DIRETORIA DOS CURSOS DE INFORMÁTICA**

**FELIPE CARVALHO DOS REIS - RA 420109497  
LUANA GALLAM ROCHA - RA 420111883  
SILVANA VAZ OSÓRIO - RA 420100398**

**Projeto OptiBody  
Grupo Stakeholders**

**SÃO PAULO  
2023**

**FELIPE CARVALHO DOS REIS - RA 420109497**  
**LUANA GALLAM ROCHA - RA 420111883**  
**SILVANA VAZ OSÓRIO - RA 420100398**

**Projeto OptiBody**  
**Grupo Stakeholders**

Trabalho apresentado à Universidade Nove de Julho, UNINOVE, em cumprimento parcial às exigências da disciplina de Projeto de desenvolvimento de aplicações multiplataforma, sob orientação do Prof. **Sergio João Guimarães da Silva**

**SÃO PAULO**  
**2023**

## **1. Termo de Abertura do Projeto**

### **1.1 Título do projeto**

Nome do aplicativo: OptiBody

Conceito: Conceito: OptiBody combina as palavras "ideal" e "corpo", foi criado um nome que significa a busca de um físico ideal e bem equilibrado. Isso sugere que o aplicativo está focado em otimizar a composição corporal e a saúde geral.

Memorável e cativante: O nome OptiBody é curto, simples e fácil de lembrar. Sua natureza cativante pode ajudá-lo a se destacar no mercado e causar uma impressão duradoura em usuários em potencial. No geral, o OptiBody é uma escolha atraente para sua aplicação de dicas de nutrição, pois combina um nome memorável com uma mensagem clara e positiva, tornando-o uma opção atraente para usuários em potencial no mercado.

### **1.2 Equipe do projeto**

- Felipe Carvalho dos Reis
- Luana Gallam Rocha
- Silvana Vaz Osório

### **1.3 Descritivo do projeto**

O aplicativo OptiBody transmite imediatamente o objetivo é o foco principal, que é ajudar os usuários a obter um corpo ideal. Aplicativo de nutrição, inovador destinado a fornecer orientação e suporte para indivíduos que buscam um físico saudável e equilibrado.

Conotação Positiva: o aplicativo carrega uma conotação positiva ao enfatizar a noção de otimização junto ao nome. Implica progresso, melhoria e alcance do melhor de cada um, o que pode ressoar com os usuários que procuram fazer mudanças positivas em suas vidas.

Amplo apelo: o aplicativo se encaixa em um app versátil que pode atrair uma ampla gama de usuários, que inclui aqueles interessados em perda de peso, ganho de massa muscular ou simplesmente em manter seu peso saudável. Também não limita a base de usuários em potencial do aplicativo, tornando-o adequado para vários públicos-alvo.

A funcionalidade de cálculo de IMC do OpticBody permite avaliações precisas da composição corporal dos usuários, garantindo precisão e confiabilidade na determinação das metas de peso ideal. Essa abordagem baseada em dados permite que os indivíduos entendam seu status de peso atual e orientem recomendações

apropriadas, onde se encaixa as dicas de nutrição, para alcançar os resultados de peso desejados.

Ao fornecer dicas de nutrição personalizadas, a OpticBody visa preencher a lacuna entre o conhecimento e a aplicação prática. Os usuários estão equipados com estratégias baseadas em evidências adaptadas às suas metas de peso específicas, facilitando mudanças sustentáveis no estilo de vida e promovendo o sucesso a longo prazo.

#### **1.4 Planejamento do projeto**

O projeto está sendo desenvolvido baseado na metodologia de Design Thinking: O passo inicial é a identificação do problema, isso envolve a imersão e análise de oportunidades. Seguimos para a fase criativa, nesta etapa, todas as ideias para a solução são consideradas, e colocamos todas as ideias na mesa. Em seguida, a opção ideal foi selecionada e o protótipo foi iniciado - um modelo da solução proposta desenhado entre o grupo, para assim alinharmos e iniciarmos a implementação do projeto.

#### **1.5 Eventuais riscos e oportunidades**

##### **Riscos:**

- Segurança;
- LGPD - dados do usuário;
- Concorrentes.

##### **Oportunidades:**

- Se manter atento sobre peso, para manter a saúde em dia;
- Entender qual o objetivo a seguir com a indicação do aplicativo, a partir do seu peso e sua altura, indicação de resultados: Abaixo do peso; Peso Ideal; Levemente acima do peso; Obesidade grau I; Obesidade grau II; Obesidade grau III; Obesidade grau IIII.

Também já realizamos a documentação das próximas implementações, possível Versão 2 do projeto OptiBody:

- Organização da alimentação com as dicas do aplicativo;
- Alcançar metas;
- Aplicativo Ágil, tudo em 1 só e para todos os corpos e gostos.

## 2. IMC - Principal ação do aplicativo

### 2.1 Por que calcular o IMC?

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde, pois pode fornecer informações valiosas sobre os riscos potenciais de doenças relacionadas à obesidade. Ao determinar seu peso ideal e avaliar se você está acima ou abaixo dele, você pode tomar medidas proativas para proteger seu bem-estar e minimizar complicações.

Numerosas condições estão fortemente ligadas ao excesso de peso e obesidade, incluindo níveis elevados de colesterol, diabetes, doenças cardíacas e hipertensão. No entanto, também existem inúmeras outras doenças associadas que valem a pena considerar.

Em casos de baixo peso, o IMC serve como um indicador crucial para o risco de desnutrição, que muitas vezes leva ao enfraquecimento da imunidade, maior suscetibilidade a infecções e cicatrização prejudicada, entre vários outros problemas.

É essencial enfatizar que todos, independentemente de sua tendência de ganho de peso, devem priorizar o controle do peso para evitar possíveis consequências. Esta informação ressalta a importância da manutenção do peso para todos os indivíduos, destacando a necessidade de medidas proativas.

O IMC é calculado dessa forma:



#### 1º passo:

calcular a altura ao quadrado, multiplicando o valor da sua altura em metros por ele mesmo.

$$\text{ALTURA}^2 = \text{ALTURA} \times \text{ALTURA}$$

$$\text{EXEMPLO: } 1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m} = 2,56 \text{ m}^2$$

#### 2º passo:

dividir seu peso em kg pelo valor obtido de altura<sup>2</sup>.

$$\text{PESO} \div \text{ALTURA}^2 = \text{IMC}$$

$$\text{EXEMPLO: } 60 \text{ kg} \div 2,56 \text{ m}^2 = 23,44 \text{ (peso normal)}$$

## 2.2 Tabela de classificação

Para esse cálculo, existe uma tabela de classificação do valor do IMC:

### VALORES DO IMC: PESSOAS DE 20 A 60 ANOS

VALOR DO IMC	CLASSIFICAÇÃO
<i>Menor que 18,5</i>	<i>Baixo peso</i>
<i>De 18,5 a 24,99</i>	<i>Normal</i>
<i>De 25 a 29,99</i>	<i>Sobrepeso</i>
<i>Maior que 30</i>	<i>Obesidade</i>

Fonte das imagens: <https://viverbem.unimedbh.com.br/prevencao-e-controle/o-que-e-imc-como-calcular/>

### 3. Requisitos de Software

- **Requisitos funcionais:** Representam todas as funcionalidades do sistema a ser apresentado ao usuário final, ou seja, tudo o que o sistema deve ter, no aplicativo são eles:

#### Login

- Cadastrar e entrar com e-mail.
- Cadastrar e entrar com senha.

#### Home

- Cálculo de IMC
- Sair do aplicativo

Possível **Versão 2** do projeto OptiBody:

- Acessar a tela de “Ganho de massa muscular”.
- Acessar a tela de “Perda de peso”.
- Acessar a tela de “Manter hábitos saudáveis”.

#### Ganho de massa muscular

- Dicas
- 1 dieta de ganho de massa muscular

#### Perda de peso

- Dicas
- 1 dieta de ganho de perda de peso

#### Manter hábitos saudáveis

- Dicas
- 1 dieta de ganho de manter hábitos saudáveis

## **4. Definição de público e personas**

### **1. Principais interessados**

Compreender o público-alvo e criar personas detalhadas é crucial para desenvolver um aplicativo de sucesso que atenda às necessidades de seus usuários de maneira eficaz.

Metodologia: Para coletar dados para esta análise, uma combinação de métodos de pesquisa quantitativos e qualitativos foi empregada. Isso incluiu pesquisas, entrevistas, pesquisa de mercado e análise de feedback do usuário. Os dados coletados foram analisados para identificar características, preferências e objetivos comuns da base de usuários em potencial do aplicativo.

Descobertas:

Público-alvo: O público-alvo do aplicativo de dicas de nutrição consiste principalmente em indivíduos que buscam orientação e apoio para alcançar e manter um peso saudável por meio da nutrição. O aplicativo visa atender a uma gama diversificada de usuários, incluindo:

Indivíduos preocupados com a saúde: Esses usuários já estão cientes da importância da alimentação e buscam mais informações e dicas para otimizar seus hábitos alimentares.

Buscadores de controle de peso: Isso inclui indivíduos que desejam perder peso, ganhar peso ou manter seu peso atual de maneira saudável.

Entusiastas do fitness: os usuários desta categoria estão interessados em melhorar seu desempenho atlético, composição corporal ou massa muscular por meio de nutrição adequada.

### **2. Personas do usuário**

Personas do usuário: Com base nos dados coletados, foram identificadas as seguintes personas do usuário:

a) Sara - A Buscadora de Saúde:

Idade: 35

Profissão: trabalhador de escritório

Objetivos: Sara visa manter seu peso atual e melhorar seu bem-estar geral por meio de uma dieta balanceada. Ela busca orientação sobre controle de porções, planejamento de refeições e opções de lanches saudáveis.



b) Luis - O Vigilante do Peso:

Idade: 45

Ocupação: Executivo de vendas

Objetivos: Luis quer perder peso de forma gradual e sustentável. Ele está interessado em planos de refeições personalizados, rastreamento de calorias e dicas para uma alimentação consciente.

c) Emily - A Entusiasta do Fitness:

Idade: 28

Ocupação: Personal trainer

Objetivos: Emily se concentra em construir massa muscular magra e otimizar seu desempenho atlético. Ela busca orientação sobre nutrição pré e pós-treino, proporções de macronutrientes e suplementos.

A análise de público e persona do aplicativo de dicas de nutrição revela uma gama diversificada de usuários com objetivos e preferências únicos. Ao entender o público-alvo e criar personas personalizadas o aplicativo pode fornecer dicas de nutrição relevantes e personalizadas, planos de refeições e recomendações. Essa abordagem garante um design centrado no usuário e aumenta a eficácia do aplicativo em ajudar as pessoas a atingirem suas metas de saúde e peso desejadas.