

PHYSICAL FITNESS APP

“pesquisa em andamento”

Alceu Matteucci JUNIOR¹, Sigfried Eduardo SEISL², Thauan Neivor DORNELLES², Vladimir Schuindt da SILVA³
¹Colaborador voluntário - aluno do Curso Tecnólogo em Análise e Desenvolvimento de Sistemas; ²Bolsista PIBIC-EM/CNPq - alunos do Curso Técnico em Informática; ³Orientador - IFC - *Campus* Fraiburgo - Curso Técnico em Informática.

Introdução. Orientações baseadas em evidências científicas, que trazem os cuidados e caminhos para alcançar uma rotina saudável (BRASIL, 2014; GARBER et al., 2011; SBME, 2009), pelo aprimoramento da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) (resistência cardiorrespiratória; composição corporal; aptidão muscular - força/ resistência muscular; e flexibilidade), através de uma tecnologia de acesso facilitado, utilizando *smartphones* e/ou *tablets*, pode ser uma ação estratégica de promoção de saúde pública, para interromper e/ou reverter a evolução do avanço epidêmico das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). Assim sendo, o objetivo do presente projeto é desenvolver um aplicativo voltado à adoção de um estilo de vida saudável.

Materiais e Métodos. Os procedimentos da pesquisa serão iniciados pelo estudo bibliográfico e identificação dos requisitos para o aplicativo móvel (WAZLAWICK, 2009), este último conforme Sommerville (2011). Trata-se de um estudo no qual será desenvolvido um aplicativo para auxiliar à obtenção de níveis adequados da AFRS para ser “baixado” e instalado em telefones celulares com sistema *Android* (SILVA, 2012). Para seu desenvolvimento, serão utilizadas as seguintes linguagens: *JavaScript*, *Bootstrap*, e *HTML e CSS*. Estabelecendo as necessidades funcionais do aplicativo, bem como as suas nomenclaturas, buscar-se-á implementar um *design* do aplicativo com objetivo de incentivar a adesão do usuário público-alvo à ferramenta proposta.

Resultados esperados. A proposta de pesquisa, encontra-se na fase de capacitação dos estudantes, no âmbito do desenvolvimento *mobile* e banco de dados (ANGELOTTI, 2010), conforme planejamento inicial, e espera-se como resultado o desenvolvimento do aplicativo para dispositivos móveis ao aprimoramento da AFRS às comunidades locais e regionais, visando interromper e/ou reverter a evolução do avanço epidêmico das DCNT's.

Referências

- ANGELOTTI, E. S. **Banco de dados**. Curitiba: Livro Técnico, 2010. 120 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156p.: il.
- GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Madison, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, jul. 2011.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (SBME). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 3-12, mai./jun. 2009.
- SILVA, L. A. **Aprenda passo a passo a programar em Android**: guia essencial para desenvolvedores. 2. ed. Rio de Janeiro: AGBook, 2012. 622 p.
- SOMMERVILLE, I. **Engenharia de software**. 9. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2011.
- WAZLAWICK, R. S. **Metodologia de pesquisa para ciência da computação**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009. 159 p.