



| Secretaria de Desenvolvimento Econômico

**ETEC Dr. Demétrio Azevedo Júnior**  
**Técnico em Desenvolvimento de Sistemas**

**ANDRÉ WESLEY SARTI**  
**ANNA LUÍZA ROSA SUSKI DE CAMARGO**  
**GABRIEL JOSÉ ROEL RIBEIRO**  
**JEAN GABRIEL SOUZA DOS SANTOS**

**FITLIFE**

Aplicativo de treino e práticas saudáveis

**ITAPEVA/SP**

**2022**

**ANDRÉ WESLEY SARTI**  
**ANNA LUÍZA ROSA SUSKI DE CAMARGO**  
**GABRIEL JOSÉ ROEL RIBEIRO**  
**JEAN GABRIEL SOUZA DOS SANTOS**

**FITLIFE**

Aplicativo de treino e práticas saudáveis

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à ETEC Dr. Demétrio Azevedo Júnior, Itapeva-SP, como requisito parcial para a obtenção do título de Técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

Orientador: Prof.<sup>o</sup>. Esp. Máira Báz Sanmartin

**ITAPEVA/SP**

**2022**

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	3
2	DESENVOLVIMENTO .....	4
2.1	<b>Planejamento</b> .....	4
2.2	<b>Descrição</b> .....	4
2.3	<b>Público-alvo</b> .....	5
2.4	<b>Lista de ferramentas</b> .....	5
2.5	<b>Características técnicas</b> .....	5
2.5.1	Funcionais .....	5
2.5.2	Não-funcionais.....	5
2.6	<b>Fluxograma de funcionamento</b> .....	6
2.7	<b>Design Digital</b> .....	6
3	MANUAL TÉCNICO .....	7
3.1	<b>Detalhamento das telas</b> .....	7
4	CONCLUSÃO .....	33
5	REFERÊNCIAS .....	34

# 1 INTRODUÇÃO

Nunca se falou tanto em imunidade, com a pandemia da corona vírus, a preocupação das pessoas em melhorar a performance do seu sistema imune aumentou significativamente a necessidade de práticas saudáveis que melhoram não apenas a imunidade a curto prazo, mas ao longo de toda vida. Atualmente os aplicativos que estão disponíveis para consumo, são focados em apenas um objetivo sendo preciso mais de um aplicativo para o controle de uma rotina saudável ou são mais voltados para a gestão e uso interno das academias, o que limita o acesso dos usuários que não a frequentam.

Pretende-se então desenvolver um aplicativo que expanda o acesso a conteúdo para práticas de treinos e hábitos saudáveis para todas as idades, incluindo para quem têm doenças crônicas, pessoas PCD e gestantes. A ideia é unificar as funcionalidades de diversos aplicativos de uma forma mais completa e dinâmica, sendo desenvolvido em plataforma mobile, facilitando ao usuário a usá-lo onde e quando quiser.

Com isso em mente o aplicativo tem como objetivo principal auxiliar os usuários dentro das próprias limitações, possibilitando o controle de seu progresso por meio de personalizações de treinos, hábitos e alimentações voltadas para o perfil do usuário. Como objetivos específicos, tem-se o desenvolvimento de funcionalidades que possam trazer ao usuário benefícios além da saúde, mas de bem-estar em seu dia a dia.

## 2 DESENVOLVIMENTO

Nesta etapa deve constar, a descrição do produto, lista dos componentes do protótipo, características técnicas, funcionalidades, riscos de manuseio do protótipo, montagem e desmontagem e benefícios do produto. Imagens, figuras e diagramas sempre que possível devem ser utilizados para melhorar o entendimento do leitor.

### 2.1 Planejamento

Anna e Jean: Design  
 André e Gabriel: Documentação

ATIVIDADE	AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO	
	1ª QUINZENA	2ª QUINZENA	1ª QUINZENA	2ª QUINZENA	1ª QUINZENA	2ª QUINZENA	1ª QUINZENA	2ª QUINZENA	1ª QUINZENA	2ª QUINZENA
<b>DOCUMENTAÇÃO</b>										
Desenvolvimento da introdução										
Entrega e correção da introdução										
<b>MANUAL TÉCNICO</b>										
Lista de ferramentas										
Características técnicas										
Design digital										
Detalhamento das telas										
Entrega final da documentação										
Primeira entrega do video										
Feedback dos videos										
Gravações de video										
Entrega final dos videos										
Apresentação dos videos										
Revisão da documentação										

### 2.2 Descrição

O projeto é focado em desenvolver um aplicativo mais flexível, que possa em si expandir o acesso a conteúdo e práticas de treinos mais saudáveis, hábitos e incluindo todas as idades e englobando todos no geral, pessoas PCD, gestantes, etc. Unificando as funcionalidades de muitos aplicativos em uma forma mais autoexplicativa, completa e dinâmica. Tem como foco auxiliar todos os tipos de usuários a obterem uma rotina mais saudável, com mais controle de seu progresso e sem uma gestão de academia por fora, com treinos, hábitos e alimentações personalizadas voltadas para o perfil de cada usuário, atuando no seu dia a dia e não só tendo como foco principal o treino em si.

## 2.3 Público-alvo

O aplicativo tem como público-alvo as pessoas que buscam ter uma rotina mais saudável, com hábitos saudáveis para todas as idades, pessoas que não possuem acesso a um aplicativo com funcionalidades tão unificadas e com controle do próprio progresso. Atualmente muitos aplicativos que estão no mercado tem como foco apenas um objetivo e sendo necessário mais de um aplicativo para o controle de uma rotina saudável, muitos também são voltados apenas para a gestão de academia, o que acaba limitando o acesso dos usuários que não a frequentam.

## 2.4 Lista de ferramentas

Figma.

## 2.5 Características técnicas

Descrever as funcionalidades descrevendo abaixo os requisitos funcionais e não-funcionais.

### 2.5.1 Funcionais

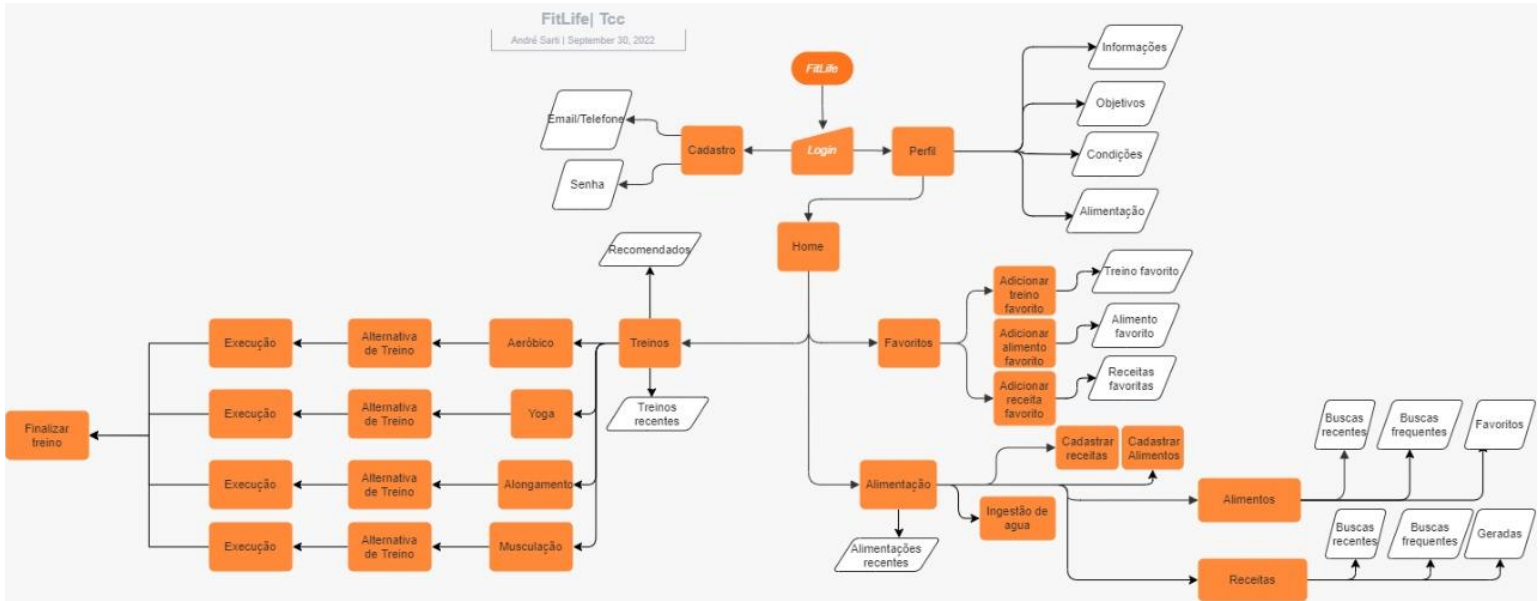
Descrever os requisitos funcionais do sistema.

- Funcionalidade 1: Login com e-mail, telefone, cadastro com e-mail, telefone e exclusão da conta;
- Funcionalidade 2: Registrar treinos;
- Funcionalidade 3: Registrar alimentações e receitas.

### 2.5.2 Não-funcionais

- Não-funcional 1: O sistema deve ser desenvolvido em plataforma Mobile;
- Não-funcional 2: Poderá ser utilizado de forma Offline;
- Não-funcional 3: Poderá ser utilizado onde for quizer (academia, em casa, ao ar livre, entre outros lugares);
- Não-funcional 4: O usuário cadastrara as próprias informações e gerenciara o aplicativo para melhora pessoal.

## 2.6 Fluxograma de funcionamento

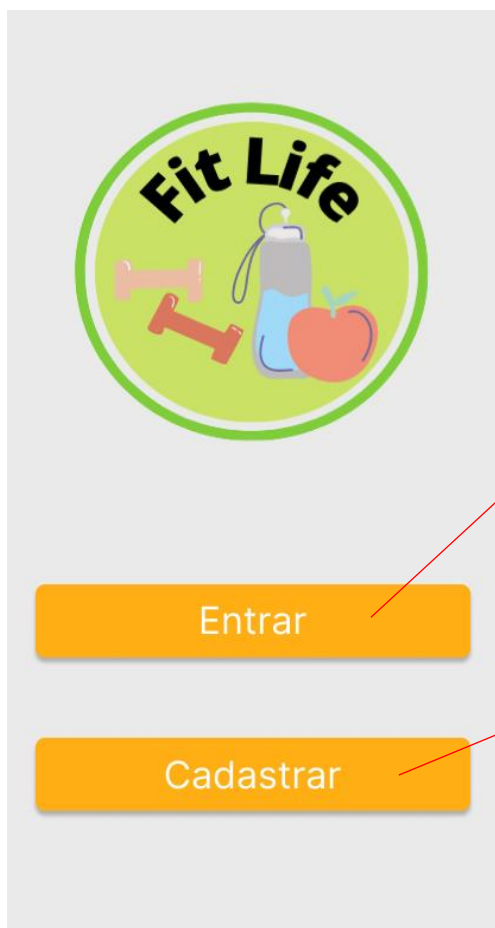


## 2.7 Design Digital

Slogan: "A persistência realiza o impossível, FitLife te ajuda nisso."

### 3 MANUAL TÉCNICO

#### 3.1 Detalhamento das telas



Botão entrar: Tem a função de permitir o acesso a aba de e-mail/celular e senha do aplicativo para inseri-los e entrar no

Botão cadastrar: Tem a função de permitir o acesso a aba de cadastro do aplicativo para inserir o e-mail/celular e senha para criar a conta.



The image shows a mobile application login screen for 'Fit Life'. At the top left, there is a back arrow icon and the text 'Iniciar Sessão'. Below this is a circular logo with the text 'Fit Life' and illustrations of a dumbbell, a water bottle, and an apple. Underneath the logo are two text input fields: the first is labeled 'E-mail ou celular:' and the second is labeled 'Senha:'. At the bottom of the form is an orange button labeled 'Logar'. Three callout boxes with arrows point to these elements: the first points to the back arrow, the second points to the email/phone input field, and the third points to the password input field. A fourth callout box points to the 'Logar' button.

← Iniciar Sessão

**Fit Life**

E-mail ou celular:

Senha:

Logar

Seta return: Retornar para a página anterior.

Caixa de texto e-mail/telefone: Inserir e-mail/celular para identificar a conta do usuário.

Caixa de texto senha: Inserir senha para confirmação da conta do usuário.

Botão Logar: Possui a função de acessar a conta após inserir as informações das contas.

← Cadastro

E-mail ou celular:

Senha:

Confirmar senha:

**Cadastrar**

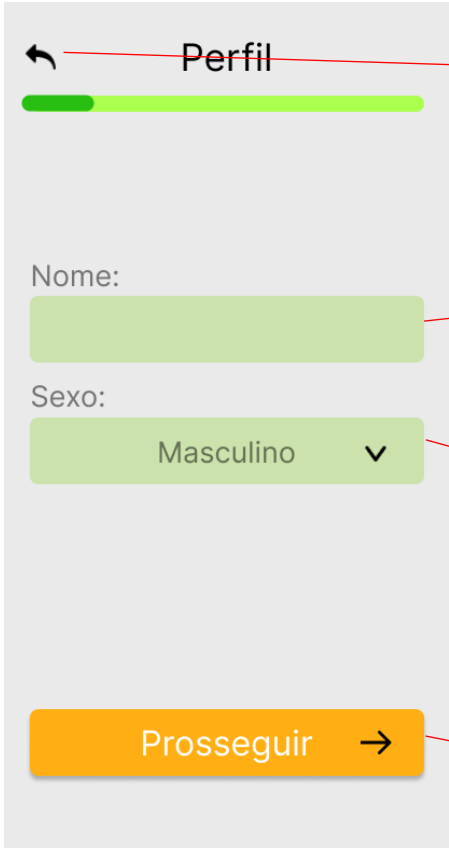
Seta return: Retornar para a página anterior.

Caixa de texto e-mail/celular: Para inserir e-mail/celular para identificar a conta.

Caixa de texto senha: Para inserir a senha para confirmação.

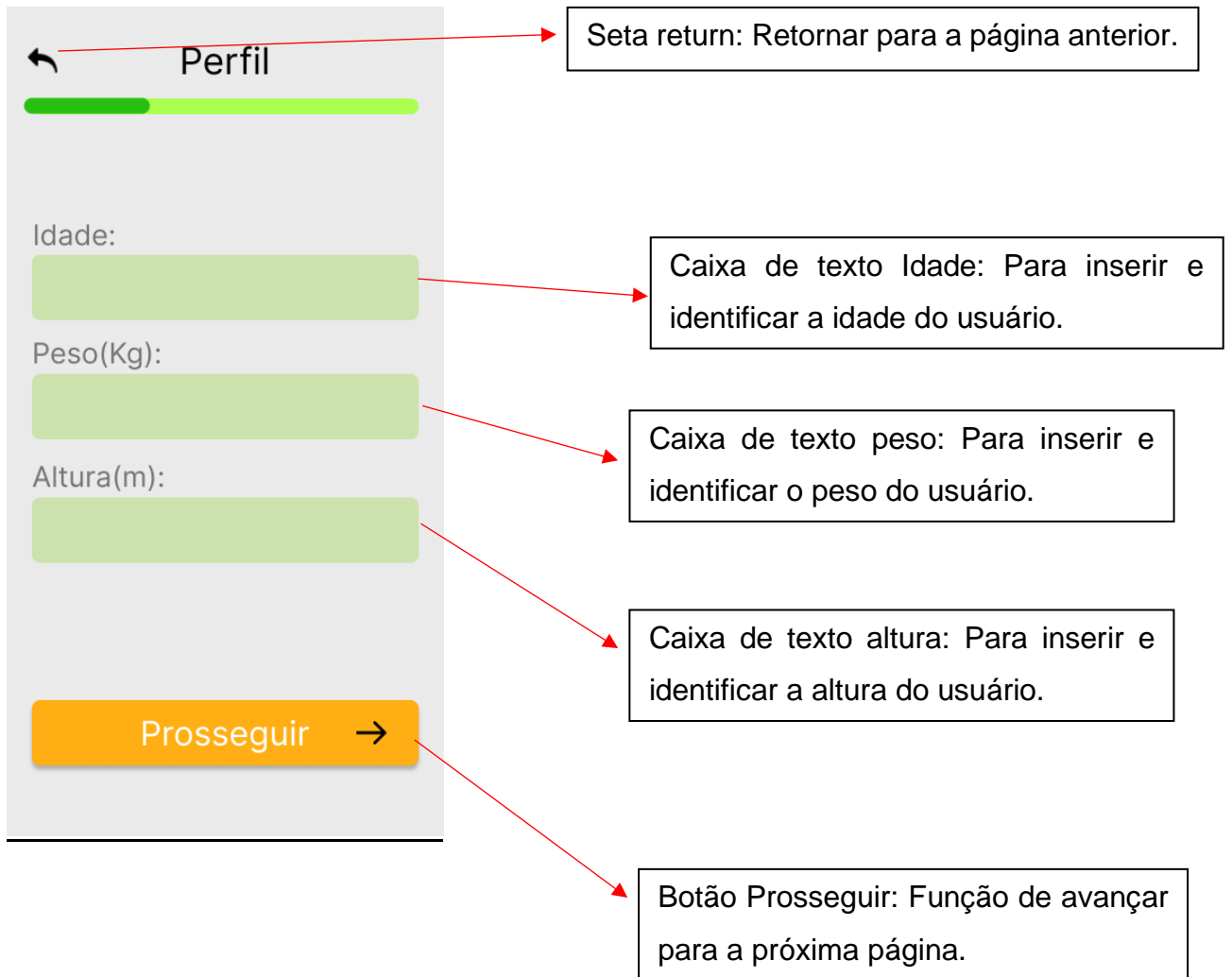
Caixa de texto confirmar senha: confirmação de senha.

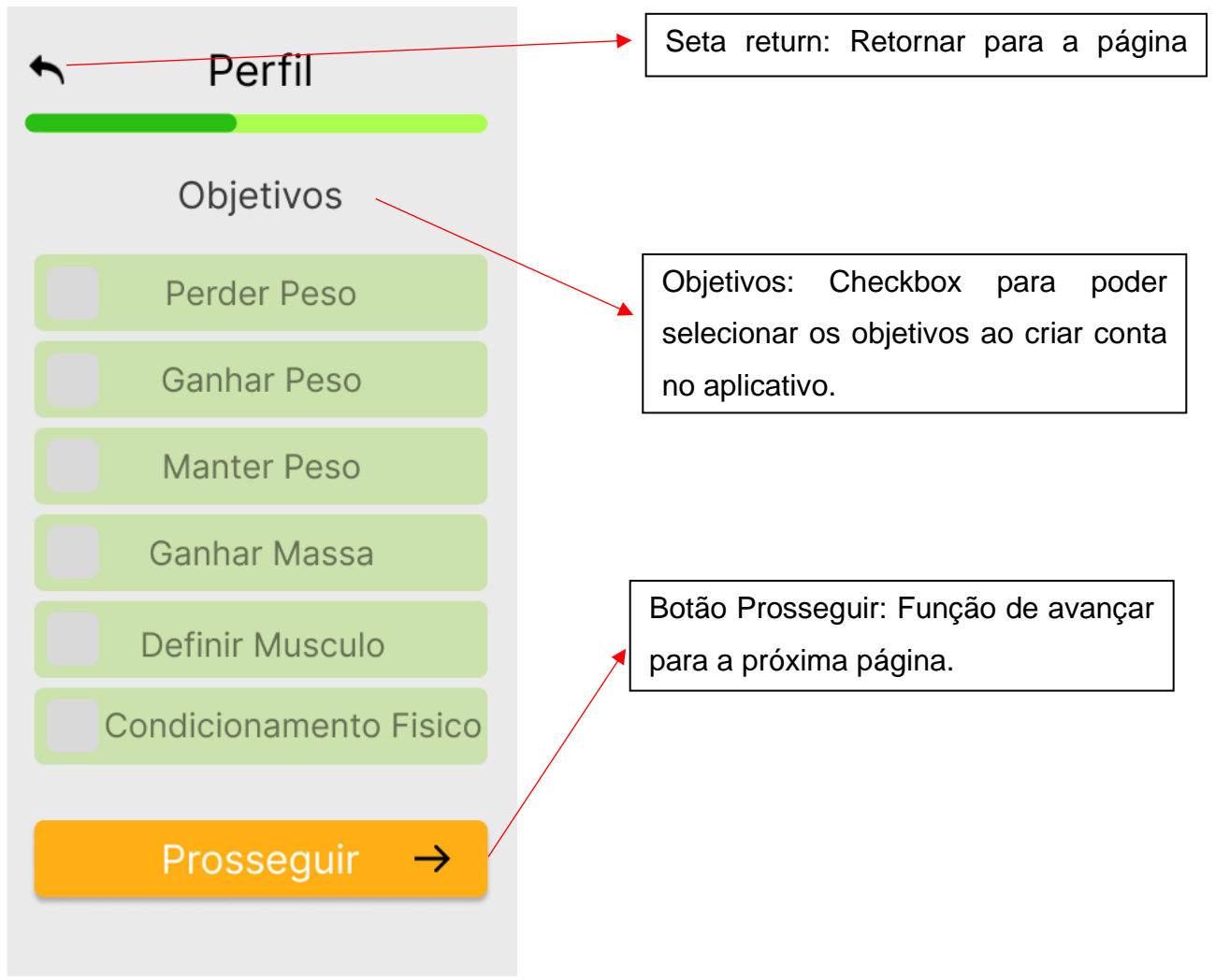
Botão cadastrar: Botão com função de cadastrar, para confirmar o cadastro da conta.



The image shows a user profile form with the following elements and annotations:

- Perfil**: A back arrow icon and the title "Perfil".  
Annotation: Seta return: Retornar para a página anterior.
- Nome:**: A text input field.  
Annotation: Caixa de texto nome: Inserir o nome do usuário para identificação.
- Sexo:**: A dropdown menu with "Masculino" selected and a downward arrow.  
Annotation: Dropdown: Selecionar o gênero Masculino ou Feminino.
- Prosseguir**: An orange button with a rightward arrow.  
Annotation: Botão Prosseguir: Função de avançar para a próxima página.





The image shows a mobile application interface for a profile page. At the top left, there is a back arrow icon. The title 'Perfil' is centered at the top. Below the title is a green progress bar. The main text asks: 'Você é portador(a/e) de alguma deficiência, tem uma doença auto-imune ou faz algum tipo de tratamento?'. There are two radio button options: 'Sim' and 'Não'. At the bottom, there is an orange button labeled 'Prosseguir' with a right-pointing arrow. Three red arrows point from text boxes to these elements: the back arrow, the question text, and the 'Prosseguir' button.

Perfil

Você é portador(a/e) de alguma deficiência, tem uma doença auto-imune ou faz algum tipo de tratamento?

Sim

Não

Prosseguir →

Seta return: Retornar para a página anterior.

Checkbox: Selecionar se o usuário é portador de alguma das características descritas acima.

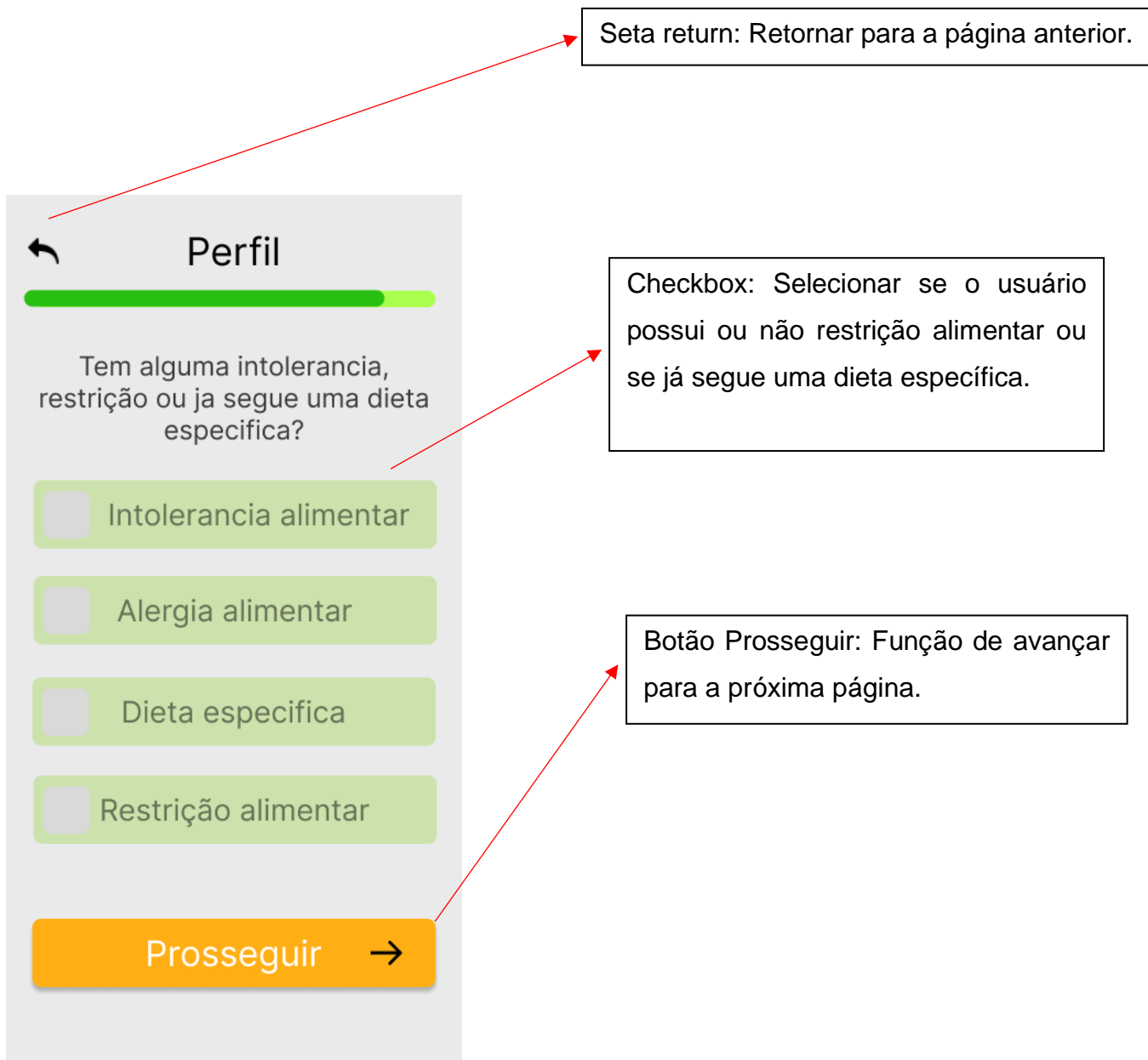
Botão Prosseguir: Função de avançar para a próxima página.

The image shows a mobile application interface for a profile page. At the top, there is a back arrow icon and the title "Perfil". Below the title is a green progress bar. Underneath, the section "Condições" is followed by a list of ten conditions, each with an unchecked checkbox: Síndrome de Down, Diabetes, Gestante, Asma, Hipertensão, Anemia Falciforme, Cadeirante, Fibrose Cística, Hemofilia A(leve), and Tratamento Hormonal. At the bottom of the list is an orange button labeled "Prosseguir" with a right-pointing arrow.

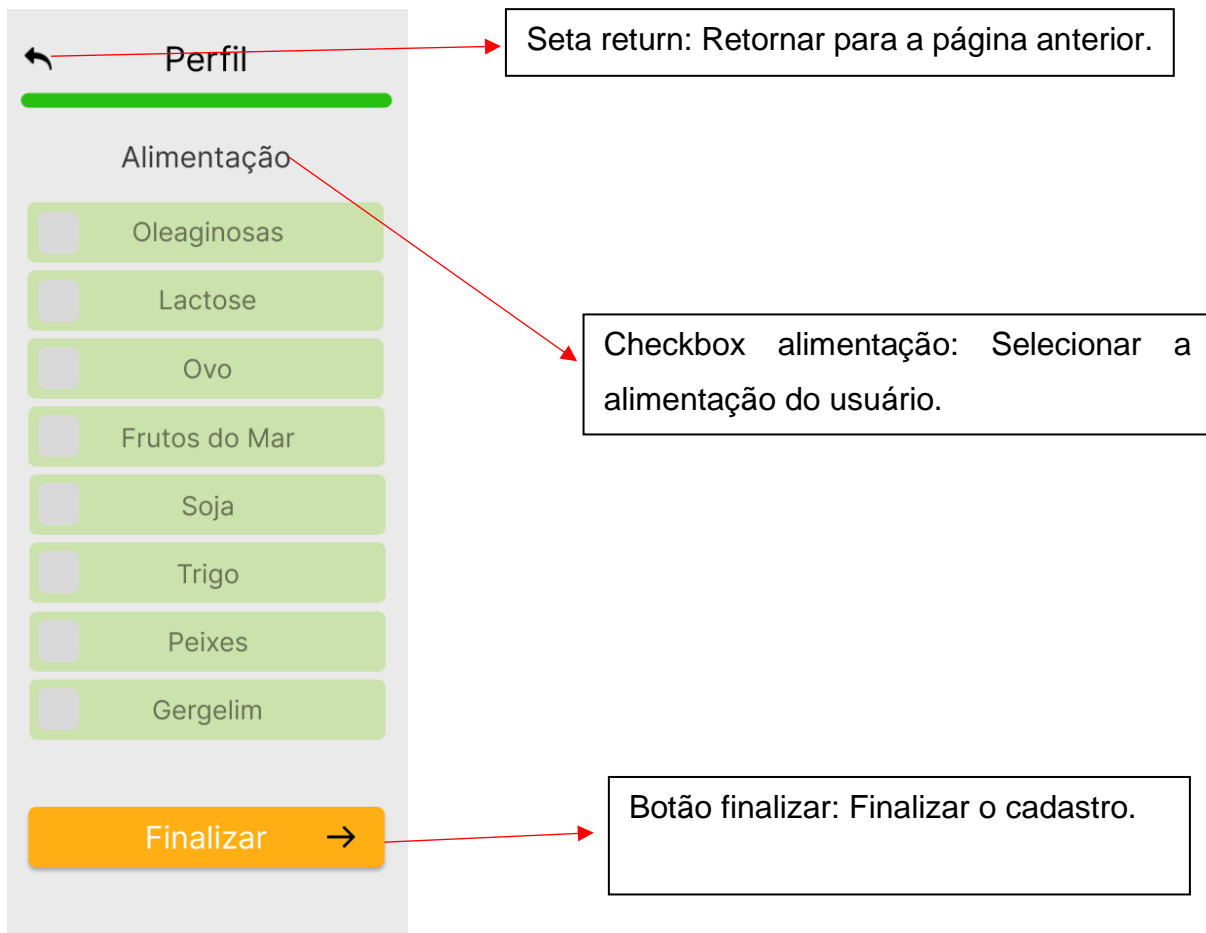
Seta return: Retornar para a página anterior.

Checkbox condições: Para selecionar se o usuário tem ou não alguma das condições descritas nas caixas abaixo.

Botão Prosseguir: Função de avançar para a próxima página.







Upload de foto: Adicionar foto de perfil personalizada.



Menu: Menu do aplicativo, Perfil.

Aba alimentação: Acessar as refeições registradas.

Aba treino: Acessar os treinos registrados.

Área favoritos: Acessar treinos ou receitas favoritas.

Menu: Botão treino.

Menu: Botão alimentação.

Menu: Botão treino.



Alimentos ou receitas favoritas.

Treinos favoritos.

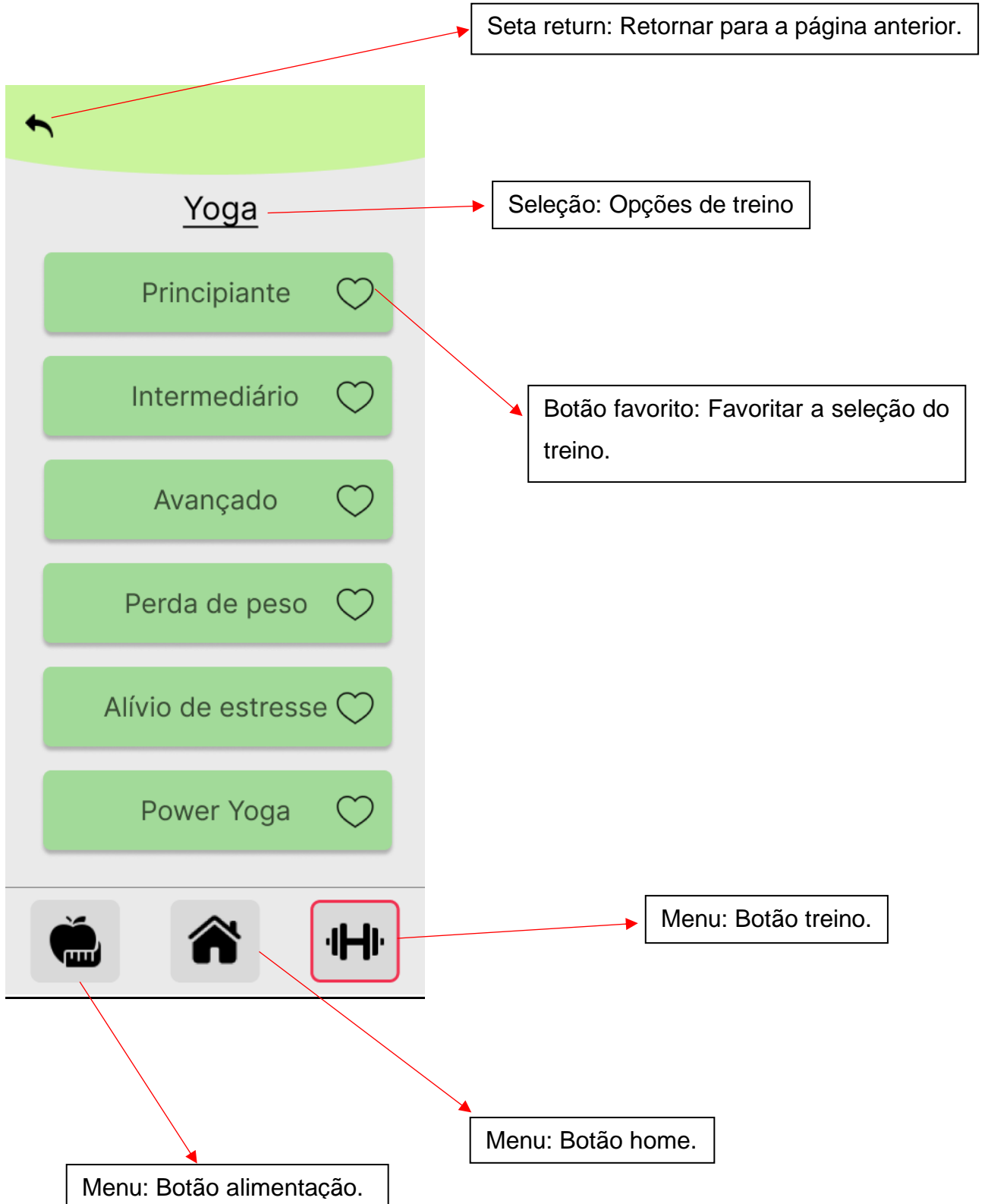


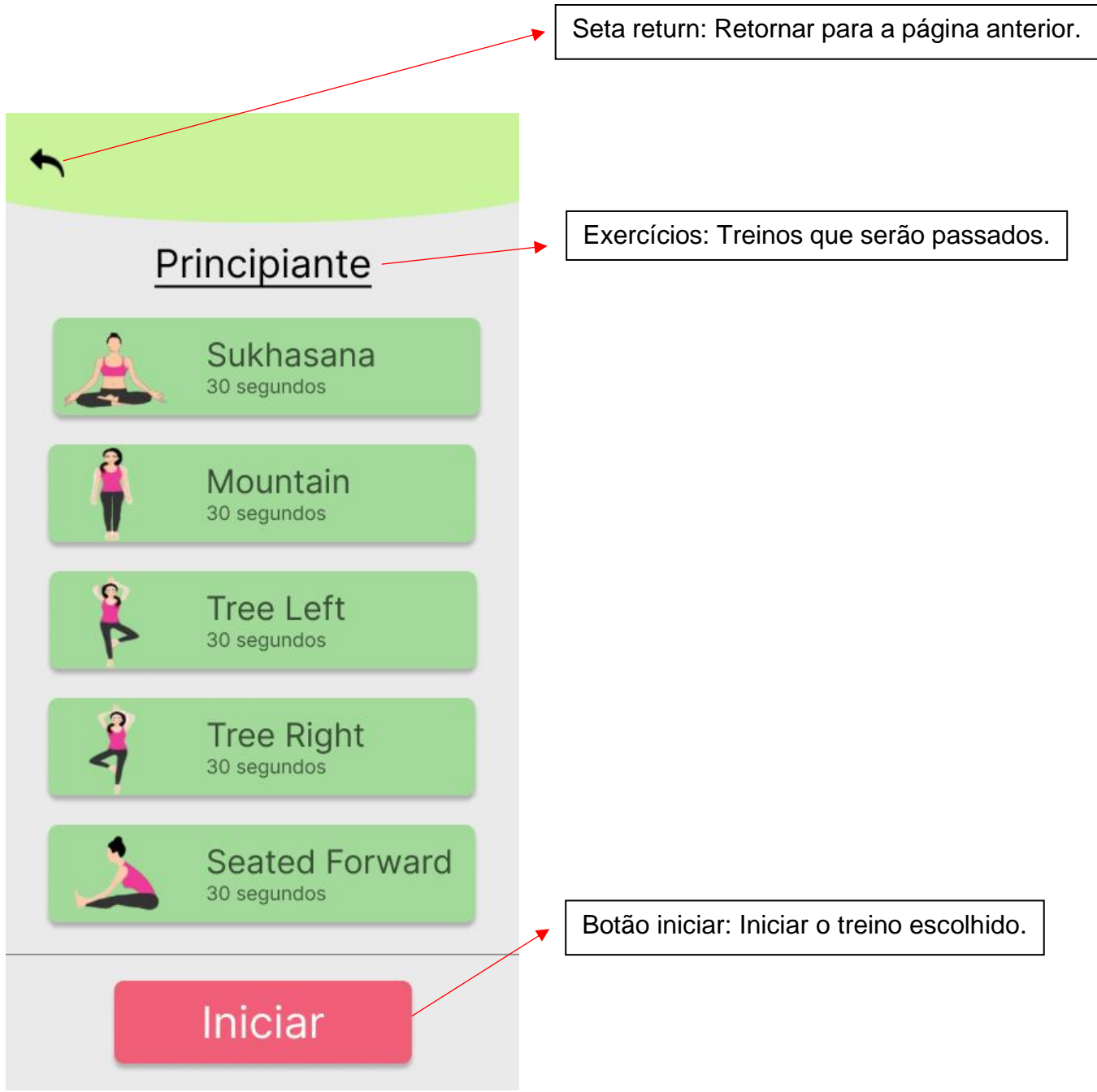
Alimentos e receitas favoritas pelo usuário.



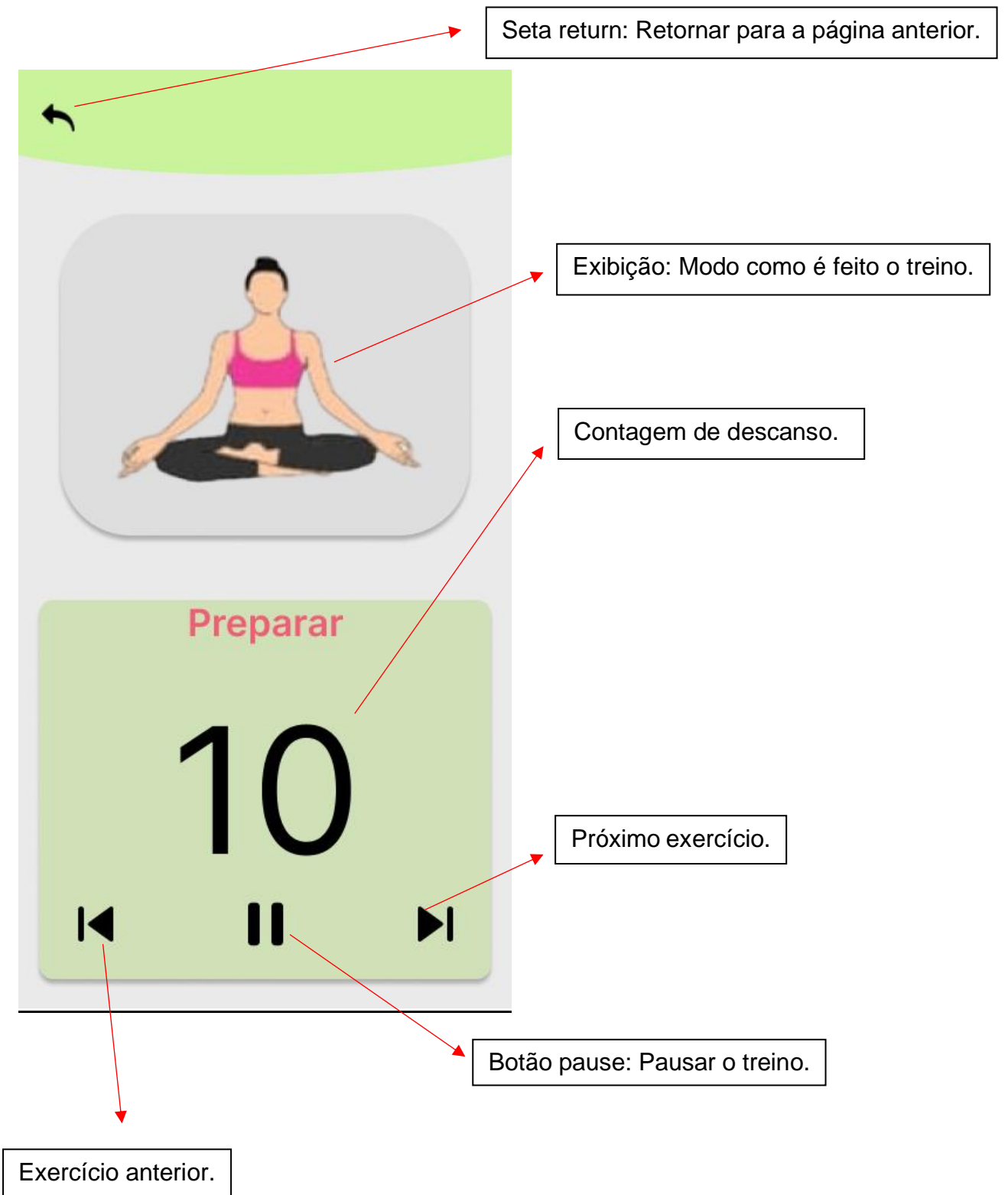
Treinos favoritados pelo usuário.



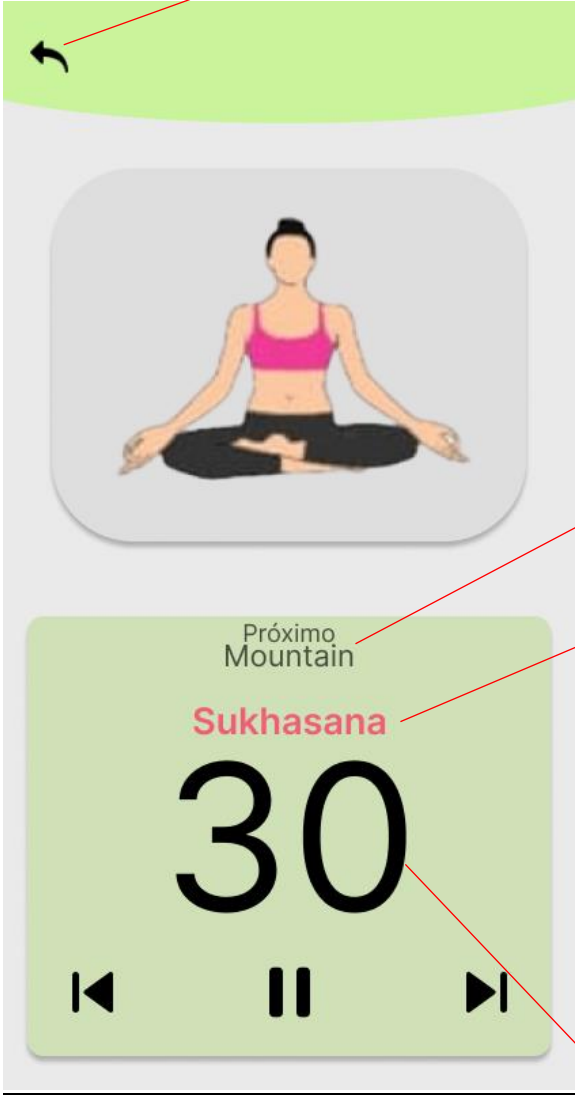








Seta return: Retornar para a página anterior.



Próximo exercício.

Exercício atual.


Cronometro

Seta return: Retornar para a página anterior.



Treino finalizado: Exercício finalizado.

Botão finalizar: Finalizar o treino.



Nome: Natália Isabella da Mata

Sexo: Feminino

Idade: 19

Peso(Kg): 80

Altura(m): 1,79

Objetivo: Ganhar Massa

Porta alguma deficiência, tem uma doença auto-imune ou faz algum tipo de tratamento?

Tem alguma intolerância, restrição ou já segue uma dieta específica?

Seta return: Retornar para a página anterior.

Upload foto de perfil: Adicionar foto personalizada.

Caixa de texto: Personalizar o nome.

Caixa de texto: Inserir o sexo.

Caixa numérica: Inserir a idade.

Caixa numérica: Inserir o peso.

Caixa numérica: Inserir a altura.

Checkbox: Escolher o objetivo.

Caixa de texto: Caixa com informação a respeito de alguma deficiência.

Checkbox: Informar alguma intolerância ou restrição, dieta específica.



Agenda de alimentação dos dias anteriores.

Aba de calorias: Aba informativa sobre quantas calorias foram gastas e ingeridas, carboidratos, proteínas e gordura ingeridas.

Aba alimentação: Adicionar alimentação personalizada, café da manhã, almoço, jantar e lanches/outros.

Aba água: Adicionar com os copos por dia conforme for consumindo.

Menu: Botão alimentação.

Menu: Botão home.

Menu: Botão treino.

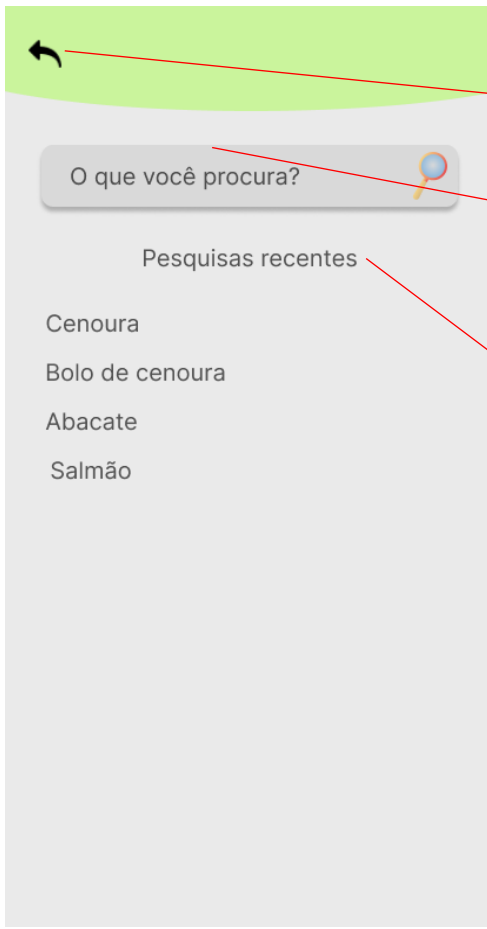


Seta return: Retornar para a página anterior.

Aba pesquisa: Procurar na aba alimentação as refeições cadastradas.

Seleção: Selecionar entre as refeições e as receitas dela.

Navegação: Alimentação frequente, recente e favoritos.



Seta return: Retornar para a página anterior.

Aba pesquisa: Procurar pelos alimentos/receitas.

Pesquisas recentes.

Seta return: Retornar para a página

Apaga pesquisa.

Aba pesquisa: Procurar pelos alimentos.

Botão Alimento/Receita: Alternar entre os alimentos e as receitas.

Adicionar Refeições/Receitas.

Item	Quantidade	Calorias	Carboidratos	Proteína	Gordura
Banana	1 inteira (150g)	134kcal	34,3 g	1,6 g	0,5 g
Banana Prata	1 inteira (100g)	88kcal	22,8 g	1,1 g	0,3 g
Banana-da-terra	1 inteira (179g)	218kcal	57,1 g	2,3 g	0,7 g
Banana Maça	1 inteira (100g)	87kcal	22,3 g	1,8 g	0,1 g



The image shows a mobile application interface for a food item, specifically a banana. The interface includes a back arrow, the item name 'Banana', a heart icon for favorites, a summary of nutritional values (134 Kcal, 34.3g Carbohydrates, 1.6g Protein, 0.5g Fat), a detailed 'Informação Nutricional' table, a quantity selector (1), a size/portion selector ('Inteira, Regular (150g)'), and an 'Add' button. Red arrows point from various elements to descriptive text boxes on the right.

**Seta return: Retornar para a página**

**Botão favorito: Favoritar refeição.**

**Informativo: Calorias, carboidratos, proteína e gordura.**

**Informação Nutricional: Quantidade, energia e outras informações.**

**Tamanho/Porção**

**Botão adicionar: Adicionar alimentos.**

Informação Nutricional	
Quantidade:	150 g
Energia:	134 Kcal
Carboidratos:	34,3 g
Açúcares:	18,34 g
Proteínas:	1,64 g
Gorduras:	0,5 g
Gorduras Saturadas:	0,168 g
Gorduras Monoinsaturadas:	0,048 g
Gorduras Poliinsaturadas:	0,109 g
Colesterol:	0 mg
Fibras:	3,9 g
Potássio:	537 mg
Sódio:	2 mg

## 4 CONCLUSÃO

Com o desenvolvimento desse trabalho de conclusão de curso, os pontos de maior aprendizado foram o trabalho em equipe, organização, comunicação, mas ao mesmo tempo foi uma das maiores dificuldades. Um dos pontos de atenção foi a falta de organização de ideias no começo do trabalho, causando um atraso no desenvolvimento do projeto.

Tivemos bons resultados, conseguimos cumprir com o tema proposto e todos conseguiram realizar suas funções no prazo.

Como dicas é ter um planejamento breve de ideias, responsabilidades e distribuição de funções.

Para o futuro, planejamos transformar o protótipo em um aplicativo funcional e coloca-lo para uso no mercado.

## 5 REFERÊNCIAS

Para confecção das referências deve-se consultar a NBR 6023 ou os itens 2.1.15 ao 2.1.15.2 do Manual de TCC.

<https://www.etecitapeva.com.br/arquivos/secretaria/tcc/manual.pdf>