

SISTEMA DE APOIO AO GERENCIAMENTO DE ATIVIDADES FÍSICAS ODS (4)

Alessandra Danielle Lino dos Santos (Etec Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Giovanna Eduarda Silva Moura (Etec Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Gustavo Rinaldi Sobreira (Etec Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin)
Flavio Matheus Pereira - Orientador (Etec Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin)

A crescente busca por bem-estar tem impulsionado a prática regular de atividades físicas como forma de evitar o sedentarismo, assim como é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa busca por soluções acessíveis tem gerado a demanda por ferramentas que permitam ao usuário viver a experiência de um atendimento profissional, mesmo sem o acompanhamento presencial contínuo. Nesse contexto, surge o projeto Inová, desenvolvido para criar planos de treino individualizados, adaptados às características individuais de cada pessoa, possibilitando à prática de exercícios, tanto em academias quanto em residências. Dessa forma, o desenvolvimento do projeto foi estruturado em etapas estratégicas para conseguir atender a todos os critérios, iniciando pela análise das necessidades do público-alvo e a definição das funcionalidades essenciais. Em seguida, foi implementado um sistema utilizando ferramentas como PHP, JavaScript e MySQL, garantindo um site seguro e funcional. Entre os recursos disponibilizados, pode-se destacar a loja virtual de artigos esportivos, a página de Cadastro e a Home Page informativa que apresenta conteúdos sobre a plataforma, com instruções e dicas aos interessados. Foram realizados diversos testes, nos quais o site demonstrou alta eficiência na entrega de seus treinos, resultando em 97,3% de usuários satisfeitos com suas fichas personalizadas. Já a loja virtual, demonstrou ser estável e intuitiva, permitindo que os mesmos naveguem por ela e realizem compras caso prefiram. Em paralelo a isso, a Inová conta com um painel administrativo, que possibilita gerenciar produtos e usuários, incluindo operações de cadastro, edição, exclusão e consulta. Portanto, conclui-se que o projeto representa uma solução relevante para o cenário atual, pois incentiva seu público a ter hábitos saudáveis e a adotarem um estilo de vida mais ativo, apresentando grande potencial de expansão, incluindo integração com dispositivos de monitoramento físico, acompanhamento de métricas em tempo real e oferta de conteúdos educativos.

Palavras-chave: Treino; Usuários; Saúde; Eficiência; Solução.