

Centro de Treinamento Impacto ODS(8)

Rodrigo Cunha (Fatec Taubaté)

Iran Freitas (Fatec Taubaté)

Gabriel Patrocínio (Fatec Taubaté)

Pedro Forner (Fatec Taubaté)

Gildárcio Sousa Gonçalves - Orientador (Fatec Taubaté)

O presente trabalho tem como tema o desenvolvimento de uma plataforma digital voltada à organização e ao monitoramento de rotinas de treino e check-ins para frequentadores de academias, com o intuito de facilitar a adesão a hábitos saudáveis por meio de uma interface funcional, prática e acessível. Na atualidade, muitas pessoas iniciam atividades físicas, mas enfrentam dificuldades em manter a regularidade devido à falta de acompanhamento ou organização de suas rotinas. Nesse contexto, a proposta busca responder à demanda por uma solução tecnológica simples, capaz de integrar a prática do exercício físico com recursos digitais que auxiliem no engajamento e na continuidade dos treinos. O objetivo principal consiste em criar uma solução acessível que permita, inclusive a usuários com pouca familiaridade tecnológica, visualizar, registrar e acompanhar seus exercícios de forma clara e eficiente, promovendo autonomia e engajamento. Para alcançar esse propósito, foi adotado um método centrado no usuário, envolvendo levantamento de necessidades, análise de usabilidade, definição de requisitos e prototipagem de telas. Durante o desenvolvimento, foram priorizados aspectos de simplicidade e clareza, buscando assegurar que a experiência do usuário fosse positiva e motivadora. Os resultados obtidos evidenciam que a plataforma contempla funcionalidades essenciais, tais como a criação e o acompanhamento de rotinas de treino, o registro de check-ins e a visualização de histórico, aliados a um design limpo e intuitivo que favorece a navegação. Conclui-se, portanto, que a plataforma atinge seu propósito de estimular hábitos saudáveis, oferecendo um ambiente digital acessível e eficaz para a gestão do condicionamento físico, representando uma contribuição significativa tanto para usuários iniciantes quanto para praticantes mais experientes.

Palavras-chave: Plataforma digital, saúde, treino, dieta, usabilidade.