

## **FitEat: Gerenciamento de dietas e alimentação**

Agatha de Jesus Ferrari Tavares<sup>1</sup>

João Pedro Pascoal Ferracini<sup>2</sup>

Melissa BeasTheodoro da Silva<sup>3</sup>

Carolina Leite Cardinale

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Escola Técnica Estadual Rodrigues de Abreu

**Resumo:** O aplicativo FitEat foi desenvolvido para promover um estilo de vida saudável e equilibrado através de uma interface intuitiva e recursos detalhados. O objetivo geral desta pesquisa é avaliar o sucesso da experiência dos usuários usando o aplicativo na promoção de hábitos alimentares saudáveis, assim como investigar a aceitação e o uso contínuo do aplicativo pelos usuários e como objetivos específicos este projeto visa proporcionar aos usuários uma avaliação instantânea do Índice de Massa Corporal (IMC), oferecendo uma visão clara de sua condição física. Além disso, o FitEat cria um Plano de Dieta Personalizado que considera objetivos individuais, preferências alimentares e restrições específicas, garantindo uma alimentação balanceada e saudável com controle de suas refeições. A metodologia envolve a revisão e pesquisa bibliográfica dos usuários – os conceitos analisados foram: hábitos alimentares, experiências alimentares e dúvidas frequentes sobre dietas. "A comida real é sempre mais complexa do que os alimentos processados, e essa complexidade é o que nos alimenta." (Pollan, 2009). "A comida não é apenas sobre nutrição. Ela é também sobre cultura, identidade e poder." (Nestle, 2019). O público-alvo será aqueles que necessitam de acompanhamento alimentar, restrições ou limitações de saúde. Espera-se que os resultados evidenciem melhorias na saúde física dos usuários, com potencial impacto positivo na qualidade de vida.

Palavras-chave: aplicativo móvel, dieta personalizada, saúde pública, escolhas alimentares.

## **FitEat: Gerenciamento de dietas e alimentação**

### **Summary:**

The FitEat app was developed to promote a healthy and balanced lifestyle through an intuitive interface and detailed features. The overall goal of this research is to evaluate the success of user experience with the app in promoting healthy eating habits, as well as to investigate user acceptance and continued use of the app. As specific objectives, this project aims to provide users with an instant assessment of their Body Mass Index

<sup>1</sup>Aluno do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de sistemas, na ETEC Rodrigues de Abreu – agatha.tavares01@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup>Aluno do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de sistemas, na ETEC Rodrigues de Abreu – joao.ferracini@etec.sp.gov.br

<sup>3</sup>Aluno do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de sistemas, na ETEC Rodrigues de Abreu – melissa.silva187@etec.sp.gov.br

(BMI), offering a clear view of their physical condition. Additionally, FitEat creates a Personalized Diet Plan that considers individual goals, food preferences, and specific restrictions, ensuring a balanced and healthy diet with meal tracking. The methodology involves a literature review and research on users – the concepts analyzed were: eating habits, food experiences, and frequently asked questions about diets. "Real food is always more complex than processed food, and that complexity is what nourishes us." (Pollan, 2009). "Food is not just about nutrition. It is also about culture, identity, and power." (Nestlé, 2019). The target audience will be those who need dietary monitoring, restrictions, or health limitations. It is expected that the results will highlight improvements in users' physical health, with a potential positive impact on quality of life.

## **1 INTRODUÇÃO**

Um aplicativo projetado para quem busca uma vida mais saudável e equilibrada. Para aqueles que não possuem conhecimento para desenvolver dietas por conta própria e precisam de acompanhamento nutricional, restrições alimentares ou limitações na alimentação. Com uma interface intuitiva, o FitEat oferece uma avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC), fornecendo uma visão clara sobre a saúde física do usuário.

O aplicativo irá criar um Plano de Dieta Personalizado sob medida para os objetivos individuais, levando em consideração preferências e restrições alimentares específicas. Com o controle preciso de calorias e nutrientes, os usuários podem monitorar sua ingestão diária, garantindo uma alimentação balanceada e saudável.

Não se limitando apenas ao planejamento alimentar, mas também inclui recomendações de restaurantes que estejam alinhados com as metas nutricionais do usuário. Dessa forma, tornando simples fazer escolhas alimentares conscientes.

Sendo assim, o aplicativo terá recursos para auxiliar os usuários com sua dieta, trazendo de forma simples e intuitiva para melhor aproveitamento e assim ajudando de forma prática a organizar a alimentação e manter-se saudável em um único aplicativo.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

O desenvolvimento utiliza a plataforma Snack Expo para proporcionar uma interface intuitiva e de fácil compreensão. A pesquisa realizada incluiu a análise de aplicativo com funcionalidades similares: Patrick Sigrist(2011), que disponibilizam recursos como carrinho de compras, pagamento via aplicativo e organização em listas. Foram utilizados materiais como a plataforma de desenvolvimento e documentações de especialistas na área de nutrição: Michael Pollan (2009), Marion Nestle (2019), com o objetivo de implementar funções nutricionais em uma única aplicação.

Durante o processo, um dos principais desafios foi a necessidade de diferenciar a interface do nosso aplicativo das já existentes. Essa distinção é crucial para evitar conflitos de percepção sobre o produto. A aparência do aplicativo não deve remeter a aplicativos com finalidades distintas, desviando do foco principal, que é a organização nutricional e a consulta de informações relevantes. Uma descoberta significativa foi a importância de criar uma identidade visual que se distancie de outros aplicativos similares, orientando o desenvolvimento de um design que prioriza a organização e a clareza das informações apresentadas ao usuário.

Para as próximas etapas, está previsto o desenvolvimento de funcionalidades adicionais, como a consulta de dietas personalizadas, a organização de alimentação e a criação de um canal de contato com profissionais capacitados na área de nutrição. Essas implementações visam enriquecer a experiência do usuário e ampliar a utilidade do aplicativo, garantindo que o projeto atenda às necessidades dos usuários de forma eficaz e inovadora.

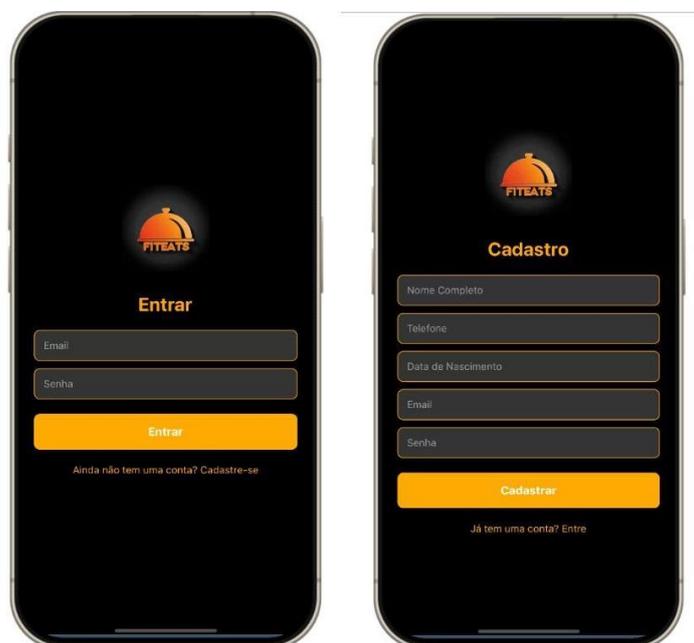
### **2.1 TELAS DO APLICATIVO**

A seguir serão descritas as telas que são a forma final do aplicativo que foi desenvolvido para atender aos requisitos anteriormente citados:

### 2.1.1 Acesso

Cada pessoa possuirá um usuário e senha para acessar o aplicativo. Na Figura 1 no lado esquerdo está a tela onde a pessoa inserirá seus dados de acesso para poder usar as funcionalidades do aplicativo. Caso a pessoa ainda não possua cadastro ela pode clicar no link “Ainda não tem uma conta? Cadastre-se”, que a levará até a tela da direita da mesma Figura 1, onde ela poderá inserir seu usuário para então criar sua conta e poder acessar o aplicativo.

Figura 1 – Acesso ao aplicativo

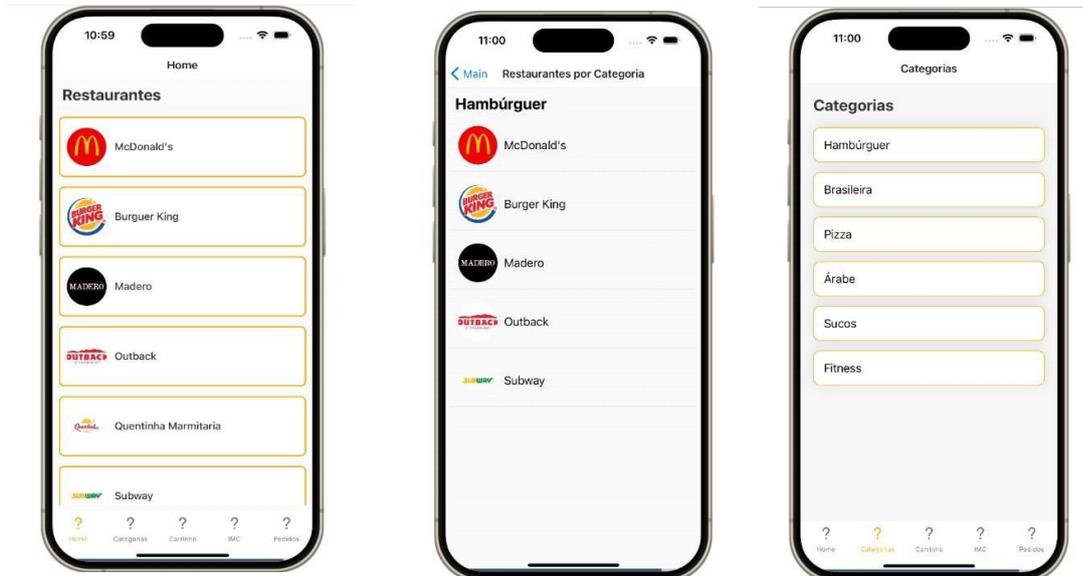


Fonte: Autoria Própria

## 2.1.2 Menu

Ao concluir o acesso a conta, o usuário irá ter uma lista de restaurantes disponíveis em lista mostrado na imagem 2. Ao clicar em um restaurante, uma tela com opções de cardápio será exibida.

Figura 2 – Menu de restaurantes

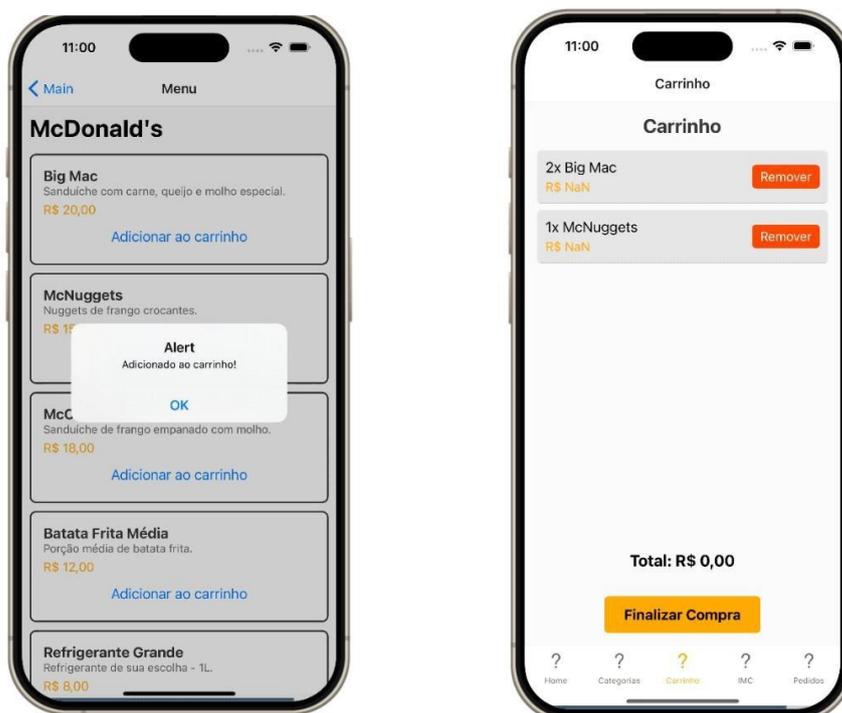


Fonte: Autoria Própria

### 2.1.3 Carrinho de Compras

Ao adicionar um produto ao carrinho será listada as compras, com opção de remover um item. Abaixo da tela se encontra um botão para finalizar sua compra, onde é somado o valor de todos os itens e o valor total da compra, conforme a imagem 3.

Figura 3 – Adicionando itens ao carrinho

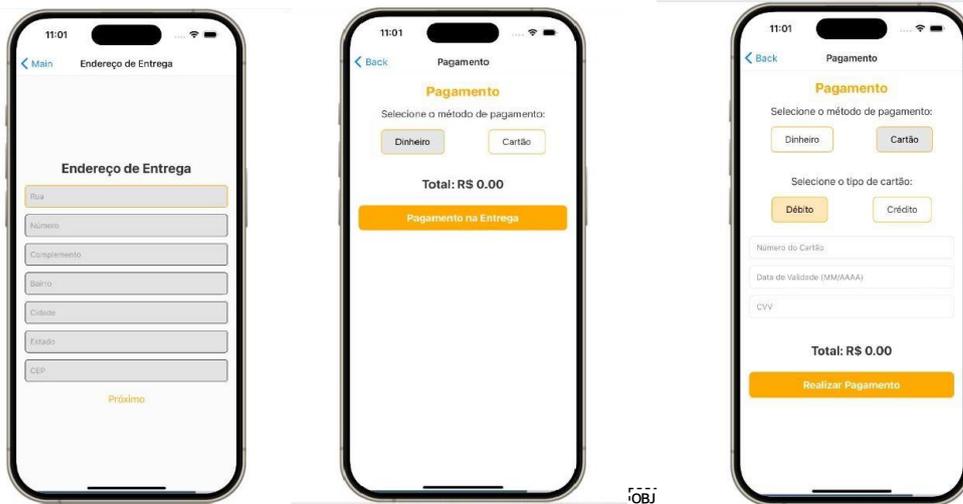


Fonte: Autoria Própria

### 2.1.4 Finalizar Compra

Ao escolher os itens de seu carrinho, o usuário será direcionado a página de cadastro de endereço de entrega conforme a imagem 4. Após preencher e clicar em “próximo” será mudada para a tela de pagamento, onde o usuário irá escolher a forma de pagamento, sendo cartão (crédito ou débito) ou dinheiro. Também a opção de pagamento na entrega.

Figura 4 – Finalizando pedidos

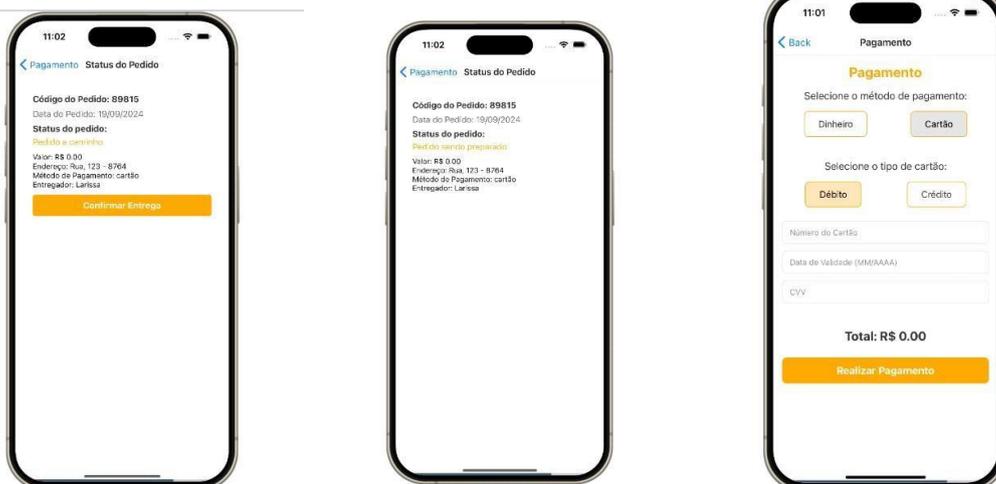


Fonte: Autoria Própria

## 2.1.5 Após o Pedido

Quando finalizada a compra, será gerado o status do pedido conforme a imagem 5, com as informações de: código de pedido, valor, status do pedido e local de entrega. O usuário poderá sinalizar quando seu pedido for entregue, clicando no botão “Confirmar Entrega”, assim que clicado o botão irá atualizar o status do pedido “para confirmando entrega”.

Figura 5 – Status dos pedidos

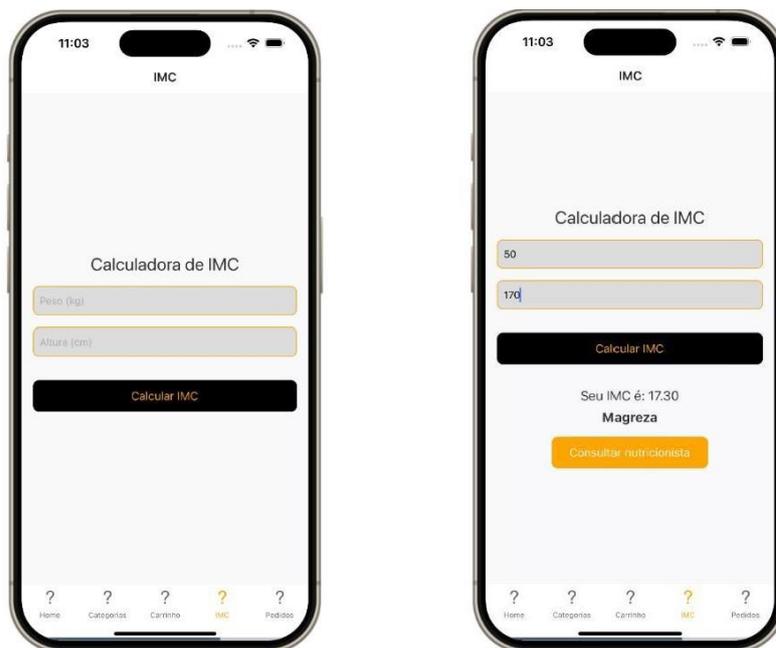


Fonte: Autoria Própria

### 2.1.6 Calculadora de IMC

O aplicativo possui a função de calcular o IMC (índice de massa muscular), para ter maior precisão na organização da dieta, conforme a imagem 6 existem dois campos a serem preenchidos para o cálculo: peso e altura. Após preencher os dados o usuário clica em "calcular IMC", assim seu número será exibido com um status com o número do IMC e o que representa, na imagem está o exemplo de "Magreza" calculado pelo número "17.30".

Figura 6 – Calculadora de IMC



Fonte: Autoria Própria

### 2.1.7 Contato com Nutricionistas

o usuário pode entrar em contato com profissionais por meio de um link externo no aplicativo, conforme a imagem 7, as informações como: nome do profissional, tipo de convênio, preço da consulta e data de agendamento são exibidos na tela. O usuário também pode pesquisar por um profissional de preferência na parte superior da tela.

Figura 7 – Consultas e agendamento com profissionais



Fonte: Autoria Própria

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do aplicativo FitEat buscou atender à necessidade crescente de soluções práticas e acessíveis para a gestão de dietas e alimentação. Durante a elaboração do projeto, constatou-se que a interface intuitiva e as funcionalidades personalizadas, como o cálculo de IMC e o contato com nutricionistas, são fatores fundamentais para a aceitação e uso contínuo do aplicativo pelos usuários.

As hipóteses iniciais do trabalho foram validadas na medida em que o aplicativo demonstrou potencial para promover hábitos alimentares saudáveis e aumentar o engajamento dos usuários com suas metas nutricionais. O sucesso do projeto é sustentado pelos resultados da pesquisa bibliográfica e pela implementação prática das funcionalidades descritas.

Entre as recomendações futuras, sugere-se expandir a base de dados de nutricionistas e restaurantes parceiros. Outras possibilidades incluem o

desenvolvimento de versões do aplicativo que atendam necessidades específicas, como dietas para grupos etários distintos ou condições de saúde específicas.

Espera-se que este trabalho inspire novos estudos e soluções tecnológicas voltadas à saúde pública, contribuindo para uma qualidade de vida melhor e mais equilibrada.

## **REFERÊNCIAS**

### **- LIVROS**

- POLLAN, Michael. In defense of food: an eater's manifesto. New York: Penguin Press, 2009.
- NESTLE, Marion. Let's ask Marion: what you need to know about the politics of food, nutrition, and health. Oakland: University of California Press, 2019.
- SIGRIST, Patrick. Tecnologia e inovação no setor de aplicativos: estudos de caso. São Paulo: TechBooks, 2011.