

# INTRODUÇÃO

## JUSTIFICATIVA

O FitJourney, criado pela equipe SmartEats LTDA, **visa combater o sedentarismo e a obesidade no Brasil**. O app incentiva **hábitos saudáveis através do monitoramento de atividades físicas, análise de rótulos e sugestões de receitas**. Em breve, incluirá uma comunidade para apoio mútuo.

### Etec Taboão da Serra - SP, Brasil

Daniel S. Alves, Davi O. Barros, Fernando O. Alves, Gabriel R. Aquino, Gustavo O. Lima e Luiz G. Morato

Professora orientadora: Nathane de Castro



Sedentarismo e obesidade são grandes desafios de saúde.

O sedentarismo, caracterizado por baixa atividade física, afeta cerca de **47% dos brasileiros**, segundo o IBGE, um dos **índices mais altos da América Latina**. (NATIONAL GEOGRAPHIC, 2024)

No Brasil, com 47% sendo sedentários e a **obesidade subindo de 11,8% em 2006 para 20,9% em 2019**. (JORNAL USP, 2020).

## RESULTADOS

- 60% dos participantes acreditam ter uma alimentação saudável;
- 53% consideram estar acima do peso;
- 95,6% destacam a importância de planos de refeições personalizados;

Com base nos dados:

- Acompanhamento de atividades físicas.
- Análise de rótulos de alimentos.
- Sugestões de receitas personalizadas.

## OBJETIVOS

- Promover hábitos alimentares saudáveis.
- Reduzir sedentarismo e obesidade.
- Conscientizar sobre nutrição, exercícios e o Objetivo 3 da Agenda 2030 da ONU.

## METODOLOGIA

### BRAINSTORMING



### PESQUISA



### PROTOTIPAGEM



### ANÁLISE SWOT



### PROGRAMAÇÃO



## CONCLUSÃO

A equipe desenvolveu o aplicativo "FitJourney" para auxiliar a saúde dos brasileiros, realizando análises, leituras, rodas de conversas, prototipações e testes. O app combina inovação, flexibilidade e fácil aplicabilidade, promovendo um estilo de vida saudável. **Alinhado com o Objetivo 3 da Agenda 2030 da ONU**, o "FitJourney" visa reduzir sedentarismo e obesidade de forma equilibrada e desafiante.

## BIBLIOGRAFIA

JORNAL USP. Obesidade cresce 72% no Brasil. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/obesidade-cresce-72-no-brasil/>. Acesso em: abril de 2024.

NATIONAL GEOGRAPHIC BRASIL. O que é sedentarismo e como ele impacta a saúde: veja 11 ações chave para deixar de ser sedentário. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2024/03/o-que-e-sedentarismo-e-como-ela-impacta-a-saude-veja-11-acoes-chave-para-deixar-de-ser-sedentario>. Acesso em: 18 abr. 2024.

EQUIPE DE PESQUISA DO SMARTEATS Pesquisa de campo sobre hábitos alimentares e saúde. Abril de 2024. Relatório interno.

