

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
ETEC SÃO SEBASTIÃO  
CURSO TÉCNICO EM (ADMINISTRAÇÃO)**

MATEUS MARCOS LIRA DE SÁ  
MARIA EDUARDA CRISPIM RAMOS DE OLIVEIRA  
VINICIUS GABRIEL SILVA SOUZA

**A Importância da atividade física na vida dos idosos: desenvolvimento de um  
aplicativo tecnológico de exercícios físicos – VIZION**

**SÃO SEBASTIÃO/SP  
2024**

MATEUS MARCOS LIRS DE SÁ  
MARIA EDUARDA CRISPIM RAMOS DE OLIVEIRA  
VINICIUS GABRIEL SILVA SOUZA

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado Administração pela escola  
técnica Etec de São Sebastião

Orientador: Patrícia Carbonari Pantojo

**SÃO SEBASTIÃO/SP**  
**2024**

1.0. INTRODUÇÃO .....	5
2.0. DESENVOLVIMENTO .....	6
2.1. A importância da atividade física na vida dos idosos .....	6
2.2. DESAFIOS ENFRENTADOS PELA TERCEIRA IDADE NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS .....	7
2.3.1. INCENTIVO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	10
2.3.2. ESTIMULAR O CONVÍVIO SOCIAL.....	10
2.3.3. ACOMPANHAMENTO MÉDICO .....	10
2.3.4. INFRAESTRUTURA DA RESIDÊNCIA .....	11
2.3.5. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.....	11
2.3.6. SUPORTE EMOCIONAL.....	11
2.3.7. PROBLEMAS DE SAÚDE QUE PODEM SER EVITADOS COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA .....	12
2.4. VIZION .....	13
2.5. APLICATIVO DE FÁCIL ACESSO E INTERFACE DINÂMICA .....	13
2.5.1. PERSONALIZAÇÃO DE TREINOS PARA CADA IDOSO .....	14
2.5.2. SUPORTE E MOTIVAÇÃO .....	14
2.5.3. GAMEFICAÇÃO .....	15
2.5.4. ACOMPANHAMENTO DE PROGRESSO .....	15
2.5.5. ACOMPANHAMENTO MÉDICO E NUTRICIONAL .....	15
2.6. MODELO DE NEGÓCIOS .....	16
2.6.1. Proposta de Valor .....	16
2.6.2. Parcerias .....	16
2.6.3. Atividades Chaves .....	16
2.6.4. Recursos Chaves .....	17
2.6.5. Relacionamento.....	17
2.6.6. Canais de Distribuição.....	17

2.6.7. Segmento de Clientes .....	17
2.6.8. Estrutura de Custos .....	18
2.6.9. Fontes de Receita.....	18
4.0. Referências Bibliográficas .....	20

## 1.0. INTRODUÇÃO

Na decorrência de tantas enfermidades na vida do idoso, os profissionais da saúde receitam também a prática de exercícios físicos, prática essa que teve um considerado aumento entre os idosos. Uma pesquisa do Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos em 2020), divulgada na Agência Brasil, mostra que, dos 210 milhões de brasileiros, 37,7 milhões são pessoas idosas, ou seja, acima dos 60 anos.

Dentre esses idosos, 9 milhões praticam algum tipo de atividade física, sendo a caminhada a preferida com 66,5%, seguido pelo passeio de bicicleta com 13,3%, e academia com 9,69%, mostram os dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística em 2022).

O projeto tem como base a criação de um aplicativo que auxiliará os idosos na prática de exercícios físicos e na melhoria de vida corporal e mental, através de atividades adaptadas, visando as limitações e problemas de mobilidade sofridos por cada indivíduo.

Podendo ser realizadas tanto em academias, praças ou até mesmo na própria residência. A problemática a ser apontada é a dificuldade que os idosos enfrentam quando certa idade vem chegando, como, a perda da mobilidade, a limitação das articulações, diminuição da capacidade pulmonar, dificuldade de praticar a leitura com o desgaste da visão, o atrofiamento muscular, problemas com autoestima, preocupação excessiva com ferimentos e entre outros diversos problemas. O objetivo geral visa mostrar o grande impacto causado pela escassez da prática de exercícios físicos na vida dos idosos. O objetivo específico visa implementar um aplicativo de exercícios físicos tecnológico e eficiente no Brasil, para a população idosa que sofre com problemas de mobilidade, contribuindo para a saúde pública da terceira idade. A metodologia de pesquisa utilizada no projeto, baseia-se na categoria quantitativa e qualitativa, onde foram analisados os dados importantes, realizando pesquisas de campo e a leitura de artigos científicos.

## 2.0. DESENVOLVIMENTO

### 2.1. A importância da atividade física na vida dos idosos

Nos tempos atuais, há uma vasta variedade de tecnologias que promovem o conforto e o bem-estar de muitas pessoas ao redor do mundo, tanto para jovens quanto para adultos. No entanto, uma faixa etária está sendo excluída dessa nova geração: a terceira idade. Os idosos estão ficando para trás, sem espaço dentro dessa nova sociedade, especialmente na questão da saúde. A devida ajuda de que eles precisam está escassa, e isso se torna um fator preocupante para a população que necessita de uma qualidade de vida melhor.

Entre os desafios enfrentados pela terceira idade estão: a perda da mobilidade, perda de audição, problemas de leitura e visão comprometida, falta de habilidade na coordenação motora, fraqueza na resistência corporal, atrofia muscular excessiva, insegurança associada ao isolamento social, depressão, ansiedade, problemas de socialização, desmotivação para realizar as tarefas diárias e o medo de sofrer lesões.

A atividade física é uma grande aliada no combate desses problemas, que muitas vezes acabam se agravando pela escassez da atividade física no cotidiano dos idosos. Os exercícios físicos, quaisquer que sejam, ajudam a diminuir o estresse e sintomas de ansiedade, melhoram a força, o equilíbrio, a mobilidade do corpo e a flexibilidade, auxiliam na melhoria da aprendizagem, fornecem uma melhor qualidade do sono, reduzem sintomas depressivos, previnem e diminuem a mortalidade por doenças crônicas, como pressão alta e diabetes, além de proporcionar a socialização de uma maneira saudável para aqueles que sofrem com casos de isolamento social.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, “a prática da atividade física é essencial para a saúde e bem-estar dos idosos. Além de ajudar a prevenir e controlar doenças crônicas, auxilia também na melhoria da qualidade de vida, despertando a disposição do corpo, gerando energia e promovendo diversos **benefícios físicos, mentais e sociais**” (OMS, 2020).

É de extrema importância que, a partir do momento em que o idoso optar por começar a realizar alguma atividade física, ele escolha e encontre atividades que goste de praticar ou aquelas que mais se identifiquem com seus gostos pessoais. Assim, o profissional da área de Educação Física consegue adaptar as atividades para atender às necessidades físicas de cada pessoa.

Outro fator de suma relevância é a motivação que os idosos necessitam ter nesse processo inicial da prática de exercícios físicos. Por serem mais velhos, o seu corpo já não funciona da mesma forma que antes; o cansaço aparece constantemente, e o sedentarismo é o pior inimigo. A motivação por parte da família, amigos, cuidadores e entes queridos é essencial para que o idoso saiba que não está sozinho e que é capaz de realizar as atividades, fazendo com que se sinta motivado e engajado, sem ver essa prática como apenas uma obrigação, mas sim como uma forma saudável de melhorar a saúde.

## **2.2. DESAFIOS ENFRENTADOS PELA TERCEIRA IDADE NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Conforme relatado em pesquisas realizadas pela CDC (Centro de Controle e Prevenção de doenças dos Estados Unidos em 2021), os idosos enfrentam grandes desafios que dificultam a prática constante dos exercícios físicos. Entender esses problemas é essencial para que seja realizada a criação de estratégias e adaptações eficazes que ajudem e incentivem a prática das atividades físicas.

Entre os desafios físicos estão as doenças crônicas, como a diabetes, hipertensão, e doenças cardiovasculares, que podem ocasionar na limitação da capacidade dos idosos de realizar as atividades físicas e exigir cuidados especiais durante a realização dos exercícios. Outra problemática segundo análises feitas pela ACSM (Colégio Americano de medicina do Esporte em 2019), é a redução da mobilidade, onde ocorre a diminuição da flexibilidade articular, podendo dificultar a realização de alguns movimentos com o corpo e exercícios, aumentando o risco de lesões que podem se agravar com o tempo, se não tratadas imediatamente.

Com a idade avançada no decorrer do tempo começam a aparecer as dores e os desconfortos. As dores musculares e articulares são comuns entre os idosos, mas devem sempre cuidar da saúde corporal, e iniciar, ou praticar sempre que puder, alguma atividade física. Conseqüentemente com o início das dores e desconfortos, ocorre também no corpo dos idosos a fragilidade e a fraqueza muscular.

A perda de massa muscular e força cujo nome é (sarcopenia), pode dificultar a realização de atividades físicas, principalmente aquelas que requerem esforços

musculares significativos.

Os desafios psicológicos também estão entre os maiores problemas para a terceira idade. O receio de cair ou o medo de se machucar, pode levar o idoso a não querer realizar as atividades físicas necessárias no dia a dia, criando um ciclo vicioso de perda de condicionamento físico, e aumentando o risco de quedas.

Em uma visão mais dinâmica do processo de envelhecimento, sabe-se que muitos idosos têm capacidades físicas suficientes para a prática de exercícios, onde acaba faltando muitas vezes, algum incentivo e motivação para que estas pessoas percebam a importância de uma vida ativa no contexto da qualidade e boa saúde. Portanto, a prática regular de exercícios físicos é reconhecida como a forma de se prevenir e combater os males associados ao envelhecimento. “ “Desta forma, deve-se destacar que a atividade física bem aplicada na adolescência pode induzir um adulto à prática permanente, tornando-se, no futuro, um idoso saudável” (Vitta, 2018)

Outro desafio psicológico é a falta de autoestima e motivação, que são os sentimentos e sensações de insegurança quanto à própria capacidade física, que podem desestimular os idosos na prática de exercícios físicos. Muitos idosos acabam pensando que já não são capazes ou suficientes para se manterem constantes na realização das atividades por conta de sua idade, sem terem ciência que os exercícios podem ser adaptados para cada situação e idade. A depressão e a ansiedade também são problemas psicológicos que podem reduzir a energia e diminuir a vontade dos idosos em praticar as atividades físicas.

No entanto com o incentivo certo, os idosos poderão romper com o sedentarismo e praticar atividades físicas adaptadas aos limites da idade, e com contribuições expressivas na melhoria da qualidade de vida e saúde.

E diante de tantas adversidades que a terceira idade vem enfrentando, precisa-se ter a ciência que cada um deles possui suas dificuldades e que muitas vezes por não terem realizado a prática de hábitos saudáveis e nem praticarem exercícios físicos na adolescência, o corpo quando já mais velho, vai ficando mais sensível e refém do sedentarismo.

“São pessoas, em sua maioria, com hábitos e estilos de vida típicos do sedentarismo, e para que pratiquem atividades físicas regularmente devem ter conhecimento sobre os seus benefícios, superando assim vícios e comportamentos inadequados e desenvolvendo outros propícios à prática de atividades físicas”



(Matsudo, 2018).

Além dos desafios físicos e psicológicos também existem os desafios sociais. A falta de suporte social, ou a ausência de apoio, como familiares ou amigos que acompanhem e incentivem os idosos durante a prática da sua atividade física pode ocasionar uma grande dificuldade de se manter constantemente ativos e motivados.

Dentre todos esses obstáculos também existem os desafios ambientais e logísticos, como o acesso limitado a instalações adequadas. A falta de acessibilidade a academias, centro comunitários, parques e entre outros locais adequados para a realização da prática de exercícios físicos se torna um grande problema para a terceira idade. Isso porque nem todos os locais onde são realizadas as atividades, possuem profissionais que tenham experiência com a faixa etária idosa.

O transporte e mobilidade também podem dificultar o acesso a locais onde os idosos possam praticar exercícios de forma segura e regular. Uma solução para esse obstáculo é a prática das atividades em casa, com a supervisão e orientação de um profissional.

As condições climáticas, como o calor ou o frio intenso, podem desencorajá-los a praticarem os exercícios ao ar livre. Porém nesses casos uma adaptação dos treinos para serem realizados em casa, é bem-vindo. Garantindo que o idoso não deixe de se exercitar durante essas ocasiões.

### **2.3. COMO PROPORCIONAR UMA MELHORIA DE VIDA E BEM-ESTAR AOS IDOSOS?**

Segundo o Dr. Felipe Tavares que é um médico Geriatra formado pela Universidade de Rio Verde (UNIRV), que atualmente coordena a Santa Casa e o SAMU em Caraguatatuba, podemos proporcionar uma melhoria de vida e bem-estar aos idosos de diversas maneiras como incentivando a prática de exercícios físicos, estimulando o convívio social, fornecendo um acompanhamento médico constante, garantindo que a infraestrutura da residência esteja apta para o idoso, auxiliando em uma alimentação saudável e garantindo um suporte emocional.

### **2.3.1. INCENTIVO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Praticar exercícios físicos é essencial para a qualidade de vida e bem-estar de qualquer faixa etária. Para os idosos, a relevância é maior ainda, podendo evitar diversos problemas de saúde e diminuindo muitas vezes o impacto de doenças já existentes no seu corpo, ajudando também a combater a ansiedade, depressão e o estresse.

### **2.3.2. ESTIMULAR O CONVÍVIO SOCIAL**

Para garantir uma qualidade de vida ainda melhor, outro fator muito importante para evitar diversas doenças é o estímulo ao convívio social.

Na decorrência do envelhecimento, os idosos tendem a ficarem mais quietos, cansados, desanimados, começam a surgir ou se agravar diversos problemas de saúde, mobilidade e a grande parte dos idosos não tem o costume de interagir.

A interação e o contato com outras pessoas, é essencial e benéfico para a terceira idade fazendo com que eles possam ter a comunicação como meio de socialização e assim, obtendo a oportunidade de conhecer outras pessoas ou até mesmo trocar experiências.

Assim, os idosos permaneceram sempre saudáveis mantendo a interação no seu cotidiano e conseqüentemente conseguirão deixar a mente ativa.

### **2.3.3. ACOMPANHAMENTO MÉDICO**

Outra maneira de proporcionar uma melhor qualidade de vida para a geração idosa, é através da realização de exames de rotina, que são de extrema importância para diagnósticos de algum problema de saúde ou de prevenção, contribuindo para uma saúde de qualidade.

#### **2.3.4. INFRAESTRUTURA DA RESIDÊNCIA**

Quando certa idade vem chegando, se torna necessário adaptar a moradia as necessidades do idoso. Facilitando ao máximo a sua locomoção pela casa. Assim ele poderá se locomover no seu dia a dia com mais facilidade e praticidade, evitando quedas, esbarros em objetos e prevenindo acidentes.

#### **2.3.5. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA**

Para as pessoas mais velhas, o consumo de nutrientes é ainda mais necessário e importante para o bom funcionamento do corpo.

No caso dos idosos, uma alimentação equilibrada e uma hidratação constante é fundamental para que eles possam repor suas energias gastas, e a água auxilia na hidratação constante, já que os idosos se desidratam muito mais facilmente.

#### **2.3.6. SUPORTE EMOCIONAL**

Outro quesito que é de extrema importância e tem grande relação com a qualidade de vida da terceira idade, se trata do suporte emocional.

O suporte emocional é necessário para que os idosos não se sintam abandonados, deixados de lado, sozinhos ou até mesmo que fiquem depressivos. O carinho e atenção da família e dos amigos são fatores essenciais para garantir a qualidade de vida da terceira idade.

Quando certa idade vem chegando, se torna necessário adaptar a moradia as necessidades do idoso, facilitando ao máximo a sua locomoção pela casa. Assim ele poderá se locomover no seu dia a dia com mais facilidade e praticidade, evitando quedas, esbarros em objetos e prevenindo acidentes.

### **2.3.7. PROBLEMAS DE SAÚDE QUE PODEM SER EVITADOS COM A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Se a prática de exercícios fosse frequente desde a juventude, seria possível manter a pressão arterial e os níveis de colesterol sob controle, reduzir o risco de infarto e acidente vascular cerebral, melhorar a sensibilidade à insulina e manter os níveis de glicose no sangue controlados, fortalecer os ossos para prevenir a perda óssea e reduzir o risco de fraturas, manter a mobilidade das articulações e reduzir a rigidez, manter um peso saudável, e melhorar o humor e a saúde mental. Todas essas condições citadas estão associadas a doenças como cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporose, artrite, depressão e ansiedade, doenças que afetam a terceira idade devido ao sedentarismo e à falta de prática de exercícios físicos.

Citando algumas doenças, segundo as pesquisas realizadas pela OMS (Organização Mundial da Saúde em 2020), está no topo desta lista doenças cardiovasculares com 57,6% sendo observado tanto nos homens quanto em mulheres com 60 anos ou mais, devido a insuficiência de atividade física, apresentando também a maior taxa de mortalidade nesta faixa etária. O envelhecimento do próprio corpo é um fator de risco, o avanço da idade provoca o endurecimento das artérias, que pode levar ao aumento da pressão. Doenças como esta é fruto do estilo de vida com maus hábitos, que podem levar ao acidente vascular cerebral, quando mais grave pode levar até a morte.

Segundo o Ministro da Saúde, Gilberto Occhi, (Portal Fiocruz 2018), “Nós temos que cuidar da saúde dos brasileiros desde a infância para que eles tenham uma vida cada vez mais saudável. Isso significa voltar nossas ações para uma alimentação saudável, para a promoção de atividades físicas, inibir o consumo do álcool e do tabaco, e ainda para as pessoas com idade acima de 60 anos, oportunizar o diagnóstico de doenças de forma cada vez mais precoce. É dessa maneira que podemos oferecer à nossa população um envelhecimento saudável”,

Como relatado pelo Ministro da Saúde, a preocupação com a saúde da população tem que partir desde a adolescência, para que quando a idade avançada chegar, o corpo não seja refém dos maus hábitos, da escassez da prática dos exercícios físicos e muito menos do sedentarismo. Voltando as nossas ações para um meio mais saudável, podemos diminuir o número de idosos impactados pela perda de mobilidade e por inúmeras doenças que a escassez da atividade física no cotidiano

ocasiona a terceira idade.

Mesmo com a rotina agitada, encontrar um momento na semana para se dedicar a uma atividade física pode fazer uma grande diferença na qualidade de vida. Podendo ser uma caminhada, uma aula de dança, uma sessão de alongamento ou qualquer outra atividade que movimente o corpo.

Praticar atividade física, mesmo que apenas uma vez por semana, pode trazer inúmeros benefícios para a saúde física e mental, além de liberar endorfinas que promovem a sensação de bem-estar e disposição. O importante é sempre manter alguma atividade física no dia a dia.

Para Vitta (2018), “A prática de atividades físicas assegura maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando o senso de bem-estar, a crença de auto eficácia e a capacidade do indivíduo de atuar sobre o meio ambiente e sobre si mesmo.” E percebendo-se a importância que a atividade física exerce na vida dos idosos, não podemos deixar de incentivá-los, de ajudá-los e de auxiliá-los nesse processo. A atividade física liberta, contribui para uma vida de qualidade e conseqüentemente recupera a autonomia do idoso, fazendo com que ele possa realizar as suas tarefas e atividades ou quaisquer coisas que sejam sem depender de terceiros.

## **2.4. VIZION**

Entendendo-se a dor dos idosos referente a perda de mobilidade, saúde e bem-estar, nasce a VIZION. Uma empresa de tecnologia e inovação que busca solucionar os problemas físicos dos idosos causados pela escassez da atividade física. Trazendo-se consigo um aplicativo inovador, prático e eficiente que servirá como auxílio para a terceira idade nessa nova etapa de suas vidas. Nossa metodologia visa oferecer treinos e exercícios direcionados a cada problema físico enfrentado pelos idosos, sem risco de lesões que prejudiquem o corpo, assim garantindo diversas possibilidades e maneiras de a realização das atividades serem feitas, garantindo segurança, cuidado e bem-estar.

## **2.5. APLICATIVO DE FÁCIL ACESSO E INTERFACE DINÂMICA**

Pensando nas dificuldades tecnológicas que os idosos sofrem hoje em dia, como a dificuldade de usar certos aplicativos, a VIZION propõe uma interface prática

e dinâmica, oferecendo uma melhor praticidade e eficiência para os utilizadores do aplicativo. Nela conterá letras grandes para uma melhor realização da leitura, opções de ativação de leitura por áudio, caso o utilizador não queira efetuar a leitura naquele momento, o design e interface podem ser alterados com as mudanças de cores, deixando com os seus respectivos gostos pessoais, os treinos poderão ser baixados para utilização offline melhorando a acessibilidade, além de um portal de ajuda aos clientes para responder qualquer dúvida que eles tenham referente a utilização de cada ferramenta do aplicativo.

### **2.5.1. PERSONALIZAÇÃO DE TREINOS PARA CADA IDOSO**

Com a personalização dos treinos, os idosos se sentem mais seguros e confiantes que o serviço oferecerá a qualidade esperada. Através da personalização correta para cada idoso, o aplicativo consegue focar em um treino de maior eficiência, que atinja as metas propostas e que contribua para uma melhor qualidade de vida. Desta forma a VIZION consegue trazer o exercício físico para cada realidade física enfrentada pela terceira idade, onde os treinos serão modificados ou adaptados de uma maneira segura, caso o idoso não consiga realizar o exercício de certa maneira, as atividades serão modificadas para que ninguém se machuque e possa continuar se exercitando constantemente.

### **2.5.2. SUPORTE E MOTIVAÇÃO**

Como já mencionado anteriormente, a motivação é excepcional para que os idosos se sintam motivados e queiram praticar os exercícios constantemente. Considerando isso um fator primordial para o idoso se sentir engajado na realização das atividades, o aplicativo conterá diversas ferramentas de motivação, como metas diárias, desafios semanais onde os idosos concorreram a kits de produtos da marca, jogos interativos relacionados à exercícios físicos que serão disponibilizados após a meta ser cumprida e até cupons de desconto em produtos serão disponibilizados. A VIZION conterá também uma comunidade online com chats para conversação com outros idosos e cuidadores, onde poderá ser compartilhado vídeos da terceira idade praticando os exercícios, fotos para mostrar que o idoso está no foco constante e bate

papos com profissionais que acompanharão cada um nesse processo.

Assim, o aplicativo consegue proporcionar a prática das atividades diárias em uma coisa mais leve, dinâmica e interativa, para que os idosos não se sintam obrigados a realizar as tarefas, e sim engajados e motivados por outras pessoas que estão passando pelo mesmo processo.

### **2.5.3. GAMEFICAÇÃO**

Outra ferramenta que foi desenvolvida para auxiliar os idosos na prática de exercícios físicos, é a gameficação. Ela será mais uma fonte de engajamento para os idosos se descontraírem durante a realização das atividades, onde serão propostos desafios para serem cumpridos com a família de maneira divertida, como por exemplo: praticar 10 polichinelos ou realizar 10 agachamentos livres. Isso dependerá da capacidade física de cada idoso, para aqueles que já não conseguem realizar exercícios assim, os desafios são alterados para alongamentos ou para outras atividades que todos possam fazer sem se lesionar.

### **2.5.4. ACOMPANHAMENTO DE PROGRESSO**

O acompanhamento do progresso é fundamental para que os idosos fiquem cientes do que precisam melhorar, prevenir, dar uma atenção maior e praticar. Dentro do aplicativo todo o andamento da evolução do idoso nesse meio será avaliada pelos profissionais, garantindo que os idosos atinjam as suas metas estabelecidas da melhor maneira possível.

### **2.5.5. ACOMPANHAMENTO MÉDICO E NUTRICIONAL**

Outros acompanhamentos que são essenciais são os médicos e os nutricionais. Por mais que o foco do aplicativo seja a questão da atividade física, a VIZION se preocupa com esses fatores também, que são de suma importância e andam de mãos dadas com a atividade física. Dentro do aplicativo, será oferecido serviços nutricionais, onde os idosos ficaram cientes do que é o melhor a se ser

consumido de acordo com a idade de cada um, o que tem que ser evitado e o que eles não podem ingerir.

O acompanhamento médico servirá como auxiliador do idoso, em casos de situações em que o idoso estiver passando e algo tiver que ser alterado nos treinos, a indicação do médico do idoso, será de extrema importância para que o aplicativo continue realizando o seu trabalho da melhor forma, seguindo as indicações e preferencias.

## **2.6. MODELO DE NEGÓCIOS**

### **2.6.1. Proposta de Valor**

O aplicativo Vizion oferece uma melhor qualidade de vida e mobilidade para a terceira idade, promovendo o bem-estar e gerando autonomia para os idosos com base em seus serviços personalizados para cada condição de saúde física enfrentada pelos idosos.

### **2.6.2. Parcerias**

Como parceiros-chave, estabeleceremos parcerias com academias, que auxiliarão no suporte físico, e com casas de apoio ao idoso em todo o Brasil, contribuindo para a melhoria da saúde pública.

### **2.6.3. Atividades Chaves**

As atividades-chave do aplicativo incluem a atualização e personalização dos exercícios físicos para os idosos e o serviço de suporte para auxílio na prática correta e segura das atividades físicas.



#### **2.6.4. Recursos Chaves**

Para o desenvolvimento do aplicativo, os recursos-chave necessários serão uma equipe de desenvolvimento de aplicativos, tecnologia e software para a implementação dos vídeos, explicações, criação de interface e realização das adaptações projetadas para que o aplicativo seja eficiente e prático para a terceira idade.

#### **2.6.5. Relacionamento**

O relacionamento da empresa com os clientes será realizado através do canal de atendimento ao cliente, que estará disponível dentro do sistema do aplicativo por meio do chat ou telefone, fornecendo auxílio a quaisquer dúvidas e prestando feedbacks aos idosos cadastrados no app. Além disso, outras vias de comunicação serão oferecidas, como WhatsApp, Instagram, e-mail e Facebook. O aplicativo também conterá uma comunidade virtual onde os idosos poderão trocar resultados e experiências com outros usuários, mantendo-se motivados e motivando os demais a se manterem ativos.

#### **2.6.6. Canais de Distribuição**

O aplicativo Vizion estará disponível na App Store e no Google Play, facilitando a acessibilidade a todos os tipos de celulares e dispositivos digitais, proporcionando um fácil acesso ao app nas lojas de aplicativos.

#### **2.6.7. Segmento de Clientes**

O segmento de clientes que a empresa visa são os idosos que buscam melhorar a saúde e o bem-estar por meio das atividades físicas, buscando uma melhor mobilidade e qualidade de vida.

### **2.6.8. Estrutura de Custos**

Dentro da estrutura de custos da empresa estão incluídos o desenvolvimento e manutenção do aplicativo, custos com marketing e divulgação, e a contratação de uma equipe para realizar o trabalho de suporte ao cliente.

### **2.6.9. Fontes de Receita**

As fontes de receita do aplicativo serão geradas a partir das assinaturas mensais e anuais do aplicativo, a venda de produtos e acessórios para os treinos com base no e-commerce que será criado dentro da plataforma do aplicativo, além da realização de parcerias com instituições de saúde e apoio ao idoso, e com academias em todo o Brasil, e, também através do curso de capacitação que o aplicativo oferecerá aos cuidadores dos idosos para que eles possam se aperfeiçoar nos cuidados e consigam auxiliá-los em qualquer situação.

### **3.0. Conclusão**

Diante das informações apresentadas, podemos visualizar a importância da problemática e o grande impacto social causado pela mesma. Visamos a relevância do projeto, que além de ser um aplicativo tecnológico personalizado, irá ajudar muitos idosos que sofrem com problemas de mobilidade e a fazer com que essa temática volte a receber uma maior visibilidade por todos. Em virtude dos fatos mencionados, conclui-se que a atividade física é a chave para solucionar esse problema juntamente com o aplicativo criado. Acreditamos na funcionalidade, flexibilidade, capacidade da Vizion, e reconhecemos que o aplicativo ajudará inúmeros idosos por meio das atividades físicas funcionais e adaptadas.

#### 4.0. Referências Bibliográficas

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes de exercícios para adultos mais velhos. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq>. Acesso em: 20 jul. 2024.

CENTROS DE CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS (CDC). Atividade física e saúde. 2021. Disponível em: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older\\_adults/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm). Acesso em: 24 set. 2024.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Estudo aponta que 75% dos idosos usam apenas o SUS. 2024. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-aponta-que-75-dos-idosos-usam-apenas-o-sus#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20n%C3%A3o%20transmiss%C3%ADveis>. Acesso em: 17 nov. 2024.

JORNAL DA USP. Idosos desidratam facilmente e em atividades físicas requerem atenção. Jornal da USP, 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-desidratam-facilmente-e-em-atividades-fisicas-> Acesso 18 nov. 2024

MATSUDO, Sandra M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Revista Brasileira de Educação Física, São Paulo, v. 20, set. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq>. Acesso em: 28 out. 2024.

OLIVEIRA, F. D.; SOUZA, R. C. de; RODRIGUES, H. de L.; ZANACHI, J. A. A atividade física para o idoso e a perspectiva na promoção de saúde. Anais do Fórum de Iniciação Científica do UNIFUNEC, Santa Fé do Sul, São Paulo, v. 11, n. 11, 2020. Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br/index.php/forum/article/view/4974>. Acesso em: 17 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 15 ago. 2024.