

Etec Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin

GYMNUTRI

**GABRIEL MENDONÇA DO PATROCÍNIO
GABRIEL SILVA DOS SANTOS
IRAN MOREIRA FREITAS
THÔMAS EIJI EKIJIRI BUSSI**



CEETEPS

**Centro Estadual de Educação
Tecnológica “Paula Souza”**

**Etec Dr. Geraldo José Rodrigues
Alckmin**

Trabalho de Conclusão de Curso

**Habilitação Técnica de Nível Médio
de Técnico em Desenvolvimento de
Sistemas AMS**

Orientador Prof. Gilberto Abud Junior

2024

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a todos que buscam uma vida mais saudável e cheia de energia. Que este site seja uma fonte de inspiração e motivação para aqueles que querem alcançar seus objetivos na academia. Um agradecimento especial aos nossos professores que compartilharam seus conhecimento e experiências, auxiliando a realização do nosso projeto.

AGRADECIMENTO

Queremos expressar nossa sincera gratidão a todos que contribuíram para a realização deste trabalho. Agradecemos às nossas famílias, pelo apoio incondicional, e aos amigos, que nos incentivaram nos momentos desafiadores. Um agradecimento especial aos professores e mentores, cujas orientações foram essenciais para o desenvolvimento deste projeto, e aos profissionais da área de fitness, que compartilharam seu conhecimento e experiências.

EPIGRAFE

“A maior glória em viver não está em nunca cair, mas em nos levantarmos a cada queda.”

Nelson Mandela

“O único modo de fazer um ótimo trabalho é amar o que você faz.”

Steve Jobs

“A saúde é a verdadeira riqueza, não peças de ouro e prata.”

Mahatma Gandhi

“A vida é 10% do que acontece conosco e 90% de como reagimos a isso.”

Charles R. Swindoll

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o interesse crescente pela saúde e bem-estar tem motivado muitas pessoas a buscarem métodos e ferramentas para viver de forma mais saudável e equilibrada. Nesse contexto, a nutrição e a prática regular de exercícios físicos são essenciais para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças. Este estudo tem como objetivo explorar o desenvolvimento de um sistema que una nutrição e dicas de exercícios, oferecendo um suporte personalizado e eficaz para que os usuários adotem hábitos alimentares saudáveis e atividades físicas que atendam às suas necessidades e metas pessoais.

Ao combinar a tecnologia da informação com os princípios da nutrição e da atividade física, esperamos facilitar o acesso a informações valiosas e promover uma mudança de comportamento sustentável e voltada para a saúde. Queremos explorar como a tecnologia pode criar soluções inovadoras e práticas que ajudem as pessoas a se sentirem melhor e a melhorarem sua qualidade de vida.

Neste estudo, vamos discutir os conceitos que ligam nutrição, atividade física e bem-estar, além dos desafios e oportunidades que surgem ao desenvolver sistemas nessa área. Também apresentaremos os princípios que guiariam a criação e a implementação do sistema proposto, juntamente com os resultados que conseguimos alcançar na prática. No final, esperamos que este estudo ajude a espalhar o conhecimento sobre a importância da nutrição e da atividade física na promoção da saúde, contribuindo para o desenvolvimento de soluções que apoiem pessoas e profissionais de saúde nessa busca por um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

OBJETIVO

Objetivo Geral: O objetivo geral deste trabalho é fornecer uma visão mais consciente e clara do desenvolvimento de um trabalho de conclusão de curso, despertar o interesse pela iniciativa de uma vida mais saudável, com uma rotina tanto alimentar quanto física, realizados na GymNutri. Além disso, o objetivo é apoiar a forma correta das dietas, nutrições e treinos, aplicar o aprendizado adquirido ao site e firmar habilidades que apenas podem ser obtidas em um centro acadêmico.

Objetivo Específico: O objetivo específico deste trabalho é analisar o desempenho e vontade das pessoas de praticarem exercícios, assim ajudando em forma de treinos e dietas. Esse objetivo envolverá a coleta de dados sobre o cliente, e suas facilidades e dificuldades. Ao atingir este objetivo, o site pretende-se fornecer uma rotina alimentar quanto física específica para o usuário, de acordo com os dados fornecidos pelo próprio.

JUSTIFICATIVA

Este trabalho visa promover uma abordagem mais consciente, inteligente e totalmente eficaz no desenvolvimento de uma rotina de exercício e alimentar na GymNutri, uma academia específica. Por meio da análise dos dados fornecidos pelos usuários e da vontade dos praticantes de mudar a sua forma física, busca-se oferecer rotinas personalizadas de treinamento e dieta. Ao aplicar conhecimentos acadêmicos à prática na academia, o objetivo é melhorar a qualidade do que é fornecida ao usuário, promovendo uma integração mais eficaz e sólida entre teoria e prática. Isso beneficia tanto os clientes quanto o aprimoramento profissional dos profissionais envolvidos, contribuindo para a saúde e o bem-estar dos clientes atendidos.

Dados do projeto

Carrossel Inicial

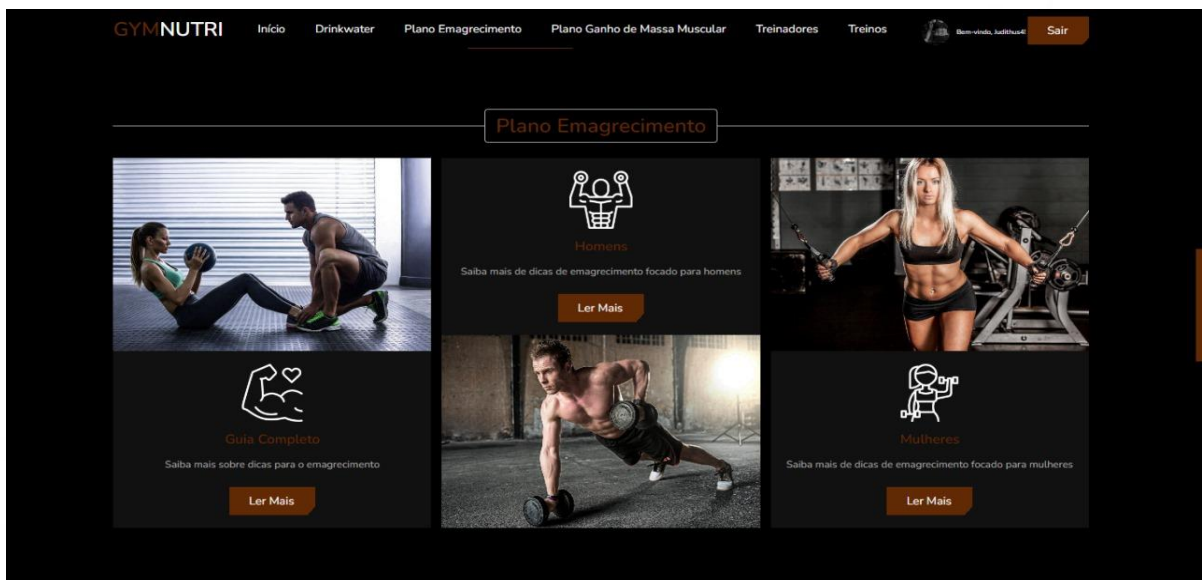


Introdução ao drinkwater

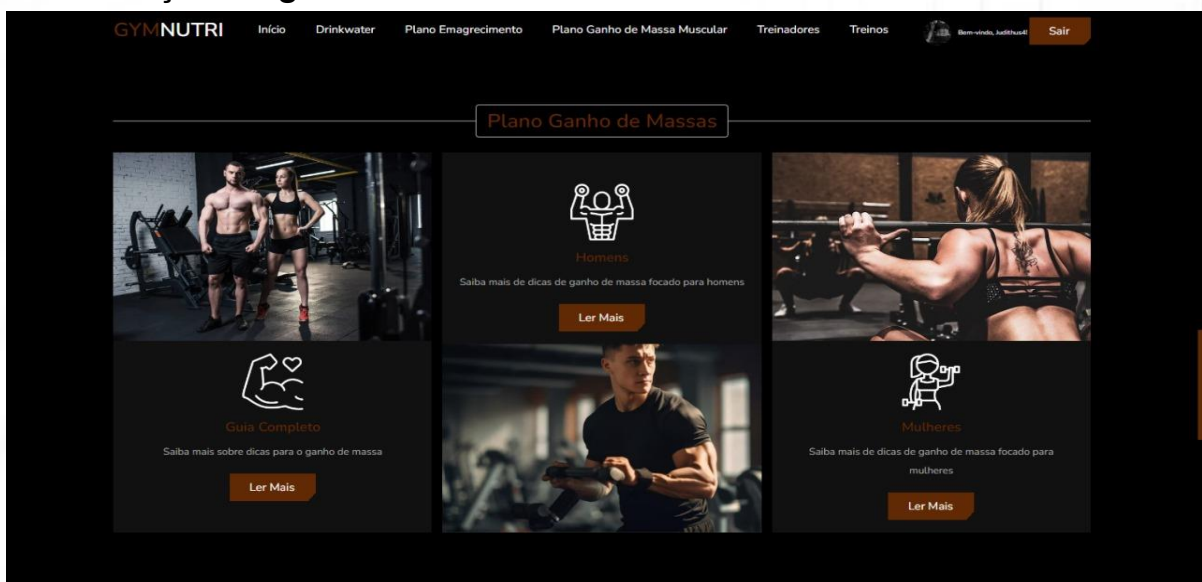


Dados do projeto

Introdução ao emagrecimento

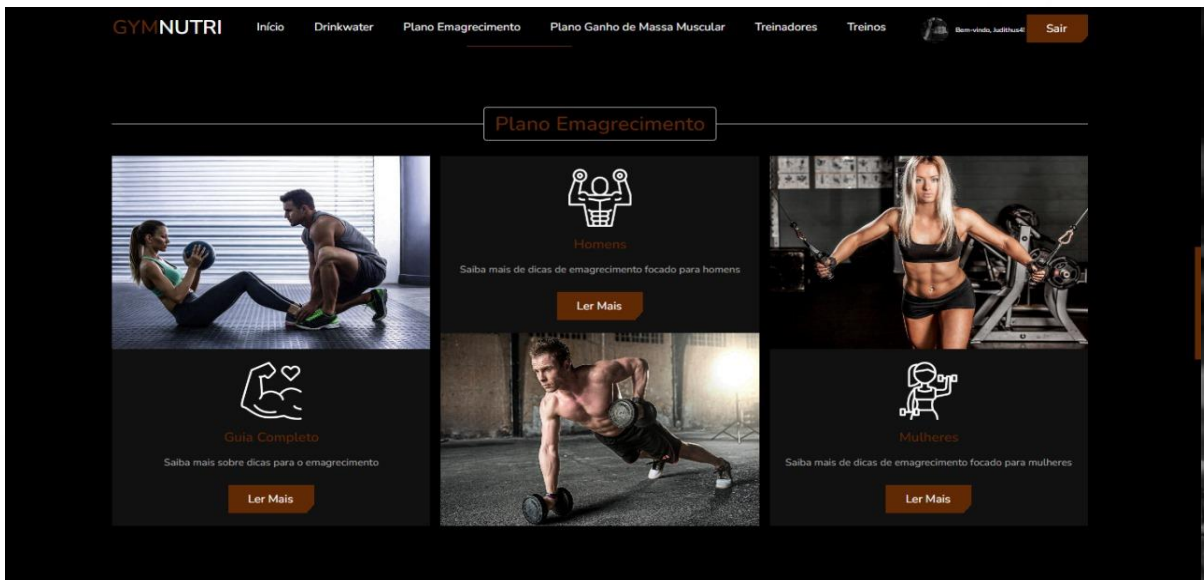


Introdução ao ganho de massa

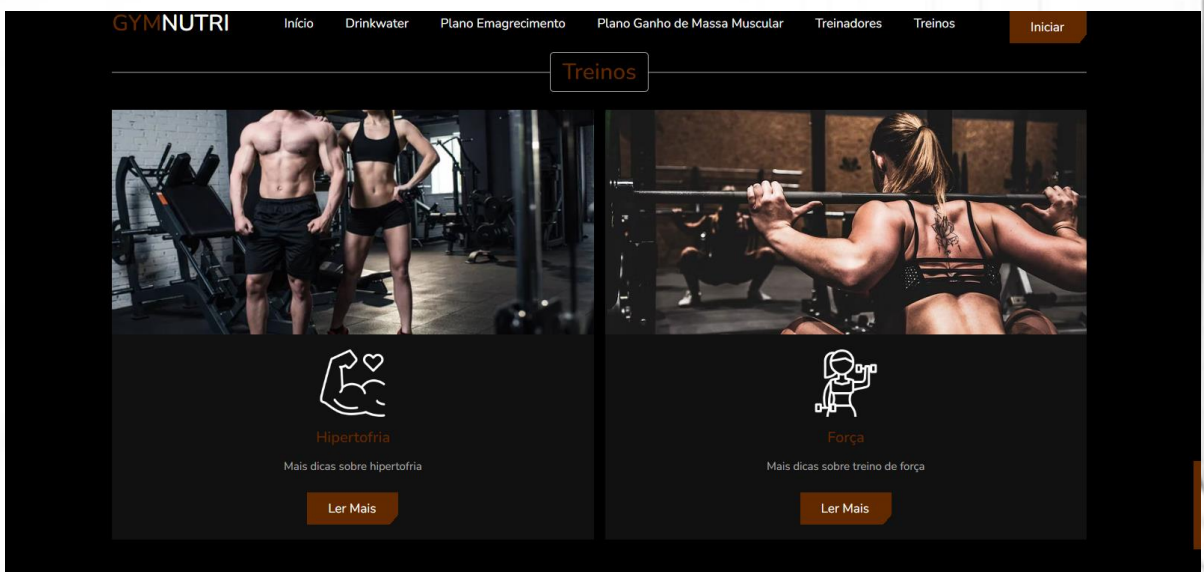


Dados do projeto

Treinadores

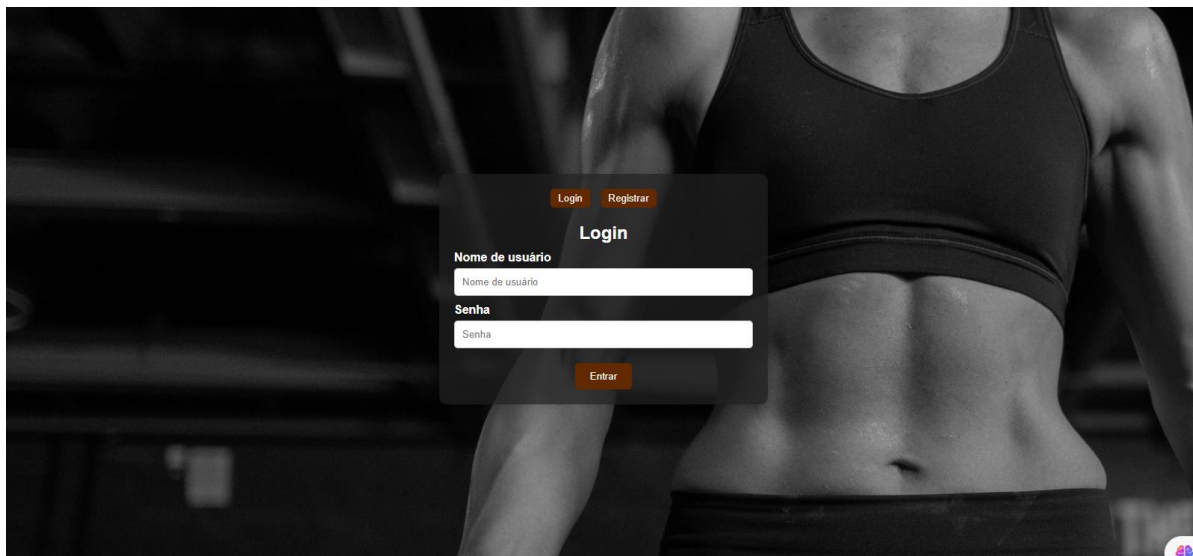


Treinos

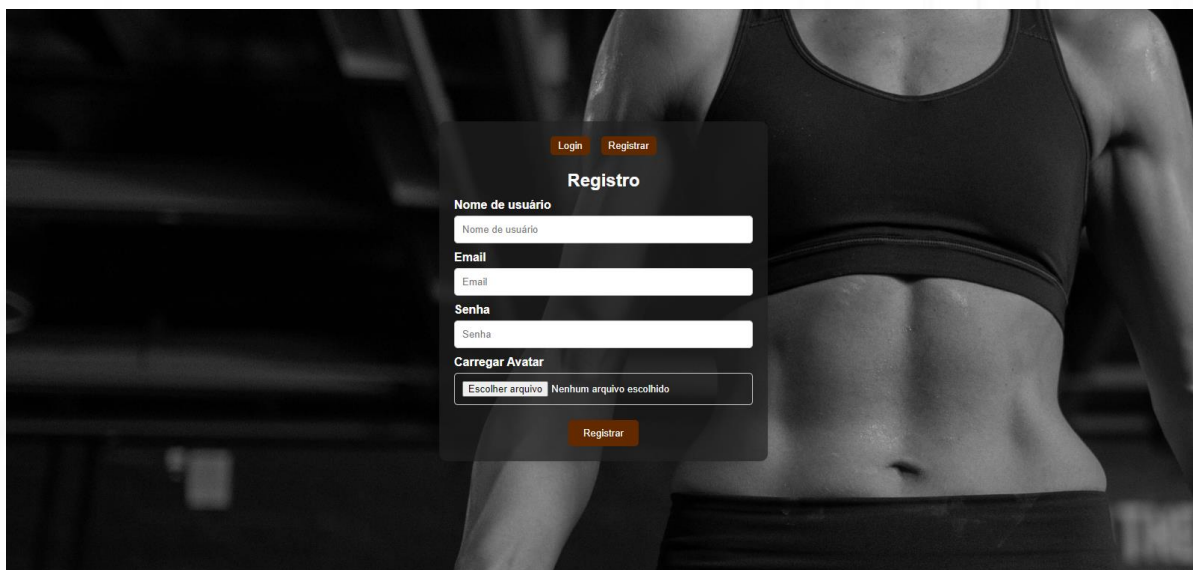


Dados do projeto

Tela de efetuar login



Tela para criar conta



Dados do projeto Drinkwater:

GYM NUTRI

Para sua próxima ida à academia, beber mais **1L** é essencial.



Benefícios da hidratação para a performance física

✓ **Temperatura corporal**
Durante o exercício, seu corpo produz calor. A água ajuda a dissipar esse calor através da transpiração, prevenindo o superaquecimento.

✓ **Lubrificação das articulações**
A hidratação adequada mantém as articulações lubrificadas, reduzindo o risco de lesões e melhorando a flexibilidade.

✓ **Transporte de nutrientes**
A água é essencial para o transporte de nutrientes para as células musculares, o que é vital para energia e a recuperação muscular.



Como a desidratação afeta o desempenho

✓ **Diminuição da força e resistência**
A falta de água pode reduzir a capacidade muscular, afetando sua força e resistência durante os treinos.

✓ **Aumento da fadiga**
A desidratação pode levar a fadiga precoce, diminuindo a intensidade e duração do seu treino.

✓ **Riscos para saúde**
Em casos extremos, a desidratação pode causar tonturas, náuseas e até mesmo levar problemas mais graves, como golpe de calor.

GYM NUTRI

objetivos sem sacrifícios extremos.



Transforme seu corpo em 24 horas

✓ **Maximize sua queima de calorias**
Aumente a intensidade do seu treino com exercícios que elevam a frequência cardíaca e aceleram a queima de gordura. A combinação certa de exercícios aeróbicos e de força é o segredo para resultados rápidos.

✓ **Alimentação que potencializa resultados**
Seu corpo precisa de combustível certo para alcançar a máxima performance. Descubra os alimentos que ajudam a queimar gordura e construir músculos, mantendo sua energia lá em cima durante todo o dia.

✓ **Recuperação para crescimento muscular**
Recuperar-se adequadamente é crucial para o crescimento muscular. Técnicas como o alongamento, a hidratação e uma boa noite de sono ajudam seu corpo a se recuperar mais rápido e a estar pronto para o próximo treino.

Dados do projeto ganho de massa:

GYM NUTRI



Seu guia completo para Ganho de Massa Muscular

✓ Treinos que constroem força e tamanho

Com uma combinação de exercícios compostos e focados, você pode aumentar sua força e ganhar massa muscular rapidamente. Descubra como estruturar seus treinos para maximizar os ganhos de forma consistente.

✓ Nutrição para o crescimento muscular

Alimentar seus músculos é fundamental para o crescimento. Saiba quais alimentos e suplementos são essenciais para fornecer as proteínas, carboidratos e gorduras que seu corpo precisa para crescer.

✓ Estratégias para recuperação e crescimento

A recuperação é tão importante quanto o treino. Técnicas como descanso adequado, alongamento e estratégias de recuperação ativa ajudam a otimizar seus ganhos e prevenir lesões.

SOFTWARES E OUTROS RECURSOS DE APOIO

➤ **EASYPHP 12.1 (Apache, PHP e MYSql);**

É um programa que instala em pequenos passos um servidor WEB Apache, um módulo para programação em PHP e o MySQL, também instala o módulo de administração de Banco de Dados phpMyAdmin.

➤ **Servidor Apache;**

O Apache permite que donos de sites mostrem e mantenham seus conteúdos na internet

➤ **Linguagem de Programação PHP;**

Utilizada por programadores e desenvolvedores para construir sites dinâmicos, extensões de integração de aplicações e agilizar no desenvolvimento de um sistema.

➤ Banco de dados Mysql;

- Serve para armazenar, organizar e recuperar informações de forma eficiente. Ele é utilizado em uma ampla variedade de aplicativos e cenários, como por exemplo: Desenvolvimento de aplicativos web

➤ Linguagem HTML;

É o bloco de construção mais básico da web. Define o significado e a estrutura do conteúdo da web.

➤ CSS (Cascading Style Sheets);

É usado para estilizar elementos escritos em uma linguagem de marcação como HTML. O CSS separa o conteúdo da representação visual do site. Pense na decoração da sua página.

➤ Visual Studio Code

É usado para estilizar elementos escritos em uma linguagem de marcação como HTML. O CSS separa o conteúdo da representação visual do site. Pense na decoração da sua página.

RESULTADOS

ESPERADOS: Espera-se que o site ofereça um espaço prático e informativo, permitindo que os usuários adquiram conhecimentos sobre treinos e dietas voltados para diferentes objetivos, como ganho de massa, emagrecimento ou melhoria da qualidade de vida. O projeto visa também incentivar hábitos saudáveis, melhorar o desempenho físico e ajudar os usuários a planejar rotinas adequadas às suas necessidades individuais.

ALCANÇADOS: Com base nos dados coletados durante o desenvolvimento e o feedback dos usuários, observou-se uma melhora no entendimento sobre como montar rotinas de treinos eficazes e como adotar dietas mais equilibradas. Além disso, muitos relataram maior motivação para frequentar academias e aplicar os conhecimentos adquiridos no site para alcançar seus objetivos pessoais. Houve ainda um aumento na interação da comunidade, com troca de experiências e dicas entre os usuários.

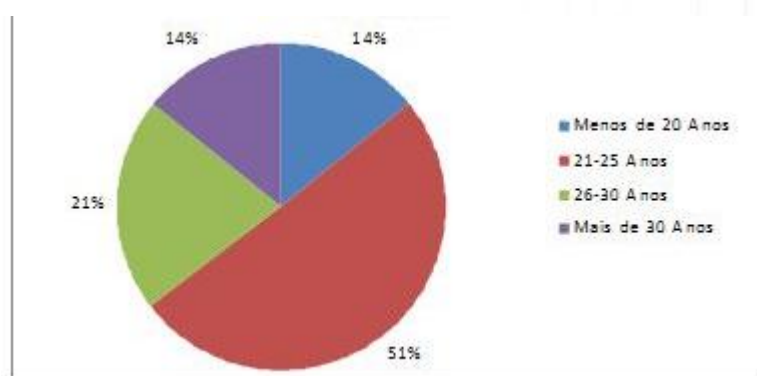
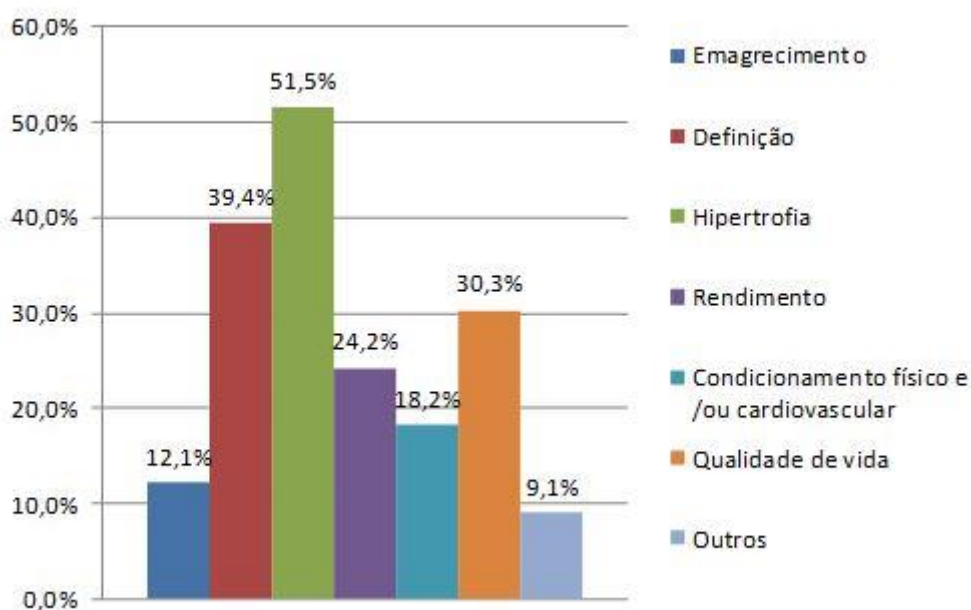
REFERÊNCIAS

MACHADO, Felipe Nery Rodrigues. Banco de Dados Projeto e Implementação. São Paulo: Saraiva Educação SA, 2020.

NOGUEIRA, Thiago dos Santos. Nutrição e Treinamento Físico: Estratégias para Resultados. Rio de Janeiro: Atual Editora, 2019.

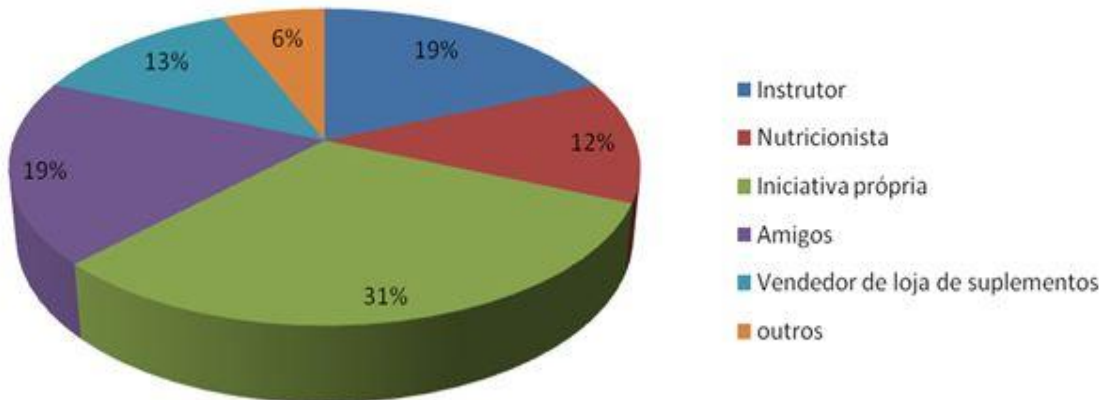
SILVA, Ana Paula. Biomecânica e Treinamento Físico. Belo Horizonte: Editora Fitness & Saúde, 2021.

ANEXOS



ANEXOS

Indicação da utilização de suplemento



Tipos de suplementos

