CENTRO PAULA SOUZA

ETEC DE MAUÁ

Curso de Informática

Nauany Vitoria de Carvalho Lima

Polyana Cristine de Oliveira Inocencio

Matheus Peres do Nascimento

Acompanhamento de desempenho e saúde dos atletas (de escolas de futebol)

Mauá

2025

Nauany Vitoria de Carvalho Lima

Polyana Cristine de Oliveira Inocencio

Matheus Peres do Nascimento

ProFit : Aplicativo de Desempenho Esportivo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Informática da ETEC de Mauá, orientado pelo Prof. Carlos Rony, como requisito para obtenção do título de técnico em Informática.

.

Mauá

2025

AGRADECIMENTOS

Aos colegas do curso Técnico de Informática, pelo auxílio e apoio ao projeto.

Aos professores Edson Pereira (PTCC), Humberto (PRC II), Carlos Rony (DTCC), Victor Vicária (GSO III), Gustavo (docente).

À empresa Futebol Clube Vila Suely e Escola de Futebol Vila Suissa, por ter permitido a realização da pesquisa de campo.

Aos participantes da pesquisa, pela riqueza dos dados fornecidos, sem os quais o trabalho não teria sido realizado.

As nossas famílias, por nos oferecer apoio emocional, moral e a cada dia nos incentivar.

Dedicamos este trabalho acadêmico a todas as crianças e jovens que sonham em brilhar nos campos de futebol e aos profissionais que se dedicam na orientação e o cuidado com esses jovens.

“O sucesso não é acidente. É trabalho duro, perseverança, aprendizado, estudo, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que você está fazendo."

– Pelé.

RESUMO

O trabalho tem como objetivo desenvolver um aplicativo voltado para o acompanhamento do desempenho esportivo e da saúde de atletas (de escolas de futebol). A ferramenta visa registrar o histórico de lesões, marcar datas de fisioterapia, sugerir uma alimentação personalizada e monitorar a saúde mental dos atletas. Além disso, o aplicativo busca melhorar a comunicação entre médicos e jogadores, oferecendo uma plataforma prática e eficiente para armazenar e acessar informações relevantes. Os resultados esperados incluem maior controle e organização dos dados relacionados ao desempenho dos atletas e uma melhor interação entre profissionais da saúde e jogadores. Assim, podemos concluir que o aplicativo tem potencial para ser uma ferramenta inovadora no campo esportivo, contribuindo para o desenvolvimento físico e mental dos atletas.

Palavras-chave: futebol; desempenho esportivo; saúde do atleta; tecnologia; comunicação médico-atleta.

ABSTRACT

This work aims to develop an application focused on monitoring the athletic performance and health of athletes (specifically from soccer schools). The tool seeks to record injury histories, schedule physical therapy sessions, suggest personalized nutrition plans, and monitor athletes' mental health. Additionally, the application intends to improve communication between medical professionals and players by offering a practical and efficient platform to store and access relevant information. The expected outcomes include better control and organization of data related to athletes' performance and enhanced interaction between healthcare professionals and players. Thus, the application has the potential to be an innovative tool in the sports field, contributing to the physical and mental development of athletes.

Keywords: soccer; athletic performance; athlete health; technology; physician-athlete communication.

SÚMARIO

1 INTRODUÇÃO

1.1 Justificativa.....10

1.2 Problemática.....10

1.3 Objetivos.....11

1.3.1 Objetivo geral.....11

1.3.2 Objetivos específicos.....11

1.4 Análise SWOT.....12

1.5 Metodologias.....14

1.5.1 Linguagens e Ferramentas.....15

1.5.2 Pesquisa de Campo.....15

1.5.3 Gráficos de resultados.....15

2 SOBRE A NOSSA EMPRESA

2.1 Identidade Visual 16

2.1.1 Paleta de Cores.....17

2.1.2 Logo.....18

2.2 Modelo de Relacionamento.....18

2.3 Custos de Operação.....20

3 APLICATIVO

3.1 REFERENCIAL TEÓRICO.....21

3.2 Interface.....22

3.3 Codificação.....25

CONCLUSÃO.....28

BIBLIOGRAFIA.....29

INTRODUÇÃO

No futebol, é muito importante acompanhar o desempenho e a saúde dos atletas, principalmente se eles ainda forem crianças, no objetivo de melhorar seus resultados e evitar lesões. No entanto, nem sempre é fácil acessar rapidamente todas as informações que médicos e treinadores precisam. O objetivo deste trabalho é desenvolver um aplicativo que reúna o desempenho do atleta, seu histórico de lesões, datas de fisioterapia, o que ele deve comer a cada dia e seu estado mental.

Com esse aplicativo, tanto os médicos quanto os atletas terão acesso a essas informações de forma prática e rápida, o que ajudará a melhorar a tomada de decisões e, consequentemente, o desempenho dos atletas.

1.1 Justificativa

Este trabalho tem o intuito de facilitar o acesso a informações importantes sobre a saúde e o desempenho dos jogadores. Hoje, esses dados estão espalhados em diferentes lugares, o que dificulta o trabalho dos profissionais que precisam deles. O aplicativo proposto vai ajudar a reunir tudo em um só lugar, tornando mais fácil e eficiente o acompanhamento dos atletas.

1.2 Problemática

A comunicação entre treinadores e atletas no futebol nem sempre é rápida e eficiente, o que pode afetar o acompanhamento de lesões, tratamentos e o desempenho dos atletas. O médico precisa estar atento ao estado do jogador(a) para agendar consultas, encaminhá-lo para exames e sessões de fisioterapia, além de tomar decisões sobre sua condição física, podendo impedir sua participação em determinados jogos e prevenir lesões e outros problemas de saúde. A falta de uma ferramenta integrada dificulta o acesso às informações

possíveis para decisões rápidas. Com isso, o desenvolvimento de um aplicativo visa melhorar essa comunicação, além de facilitar o monitoramento.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Com esse aplicativo, queremos detalhar o que acontece com a criança ou adolecente a cada dia, colocando o máximo de detalhes sobre sua saúde física e mental, visando facilitar o acesso rápido entre os médicos e os treinadores também.

O final disso tudo é

- A melhora na tomada de decisões: Onde terá decisões mais rápidas e precisas;
- Prevenção de lesões: Os médicos conseguiram ter diagnósticos antecipados para comunicar os atletas e o técnico o que deve fazer para jogar tranquilamente, ou, impedir de jogar para não ocorrer algo pior;
- Melhoramento no ambiente comunicativo: Um ambiente colaborativo entre as equipes médicas e técnicas

1.3.2 Objetivos específicos

- Desenvolver um aplicativo que permita aos jogadores e médicos acessarem o desempenho do atleta de forma prática e rápida.

- Implementar funcionalidades que possibilitem o registro e acompanhamento do desempenho do atleta.

- Criar um módulo no aplicativo para o controle das datas de fisioterapia, outros tratamentos médicos e o histórico de lesões.

- Incluir no aplicativo uma seção destinada ao planejamento alimentar diário dos jogadores, ajustado conforme suas necessidades.

- Adicionar funcionalidades que permitam o monitoramento e registro do estado mental dos atletas.

- Realizar testes para medir a eficiência do aplicativo, visando aprimorar a interface e as funcionalidades.

1.4 Análise SWOT

Forças (Strengths):

Facilidade de acesso às informações: O aplicativo centraliza dados como desempenho, histórico de lesões, e alimentação, facilitando o acesso e o acompanhamento.

Aprimoramento na comunicação: Proporciona uma comunicação mais rápida e eficiente entre médicos, treinadores e jogadores, criando um ambiente colaborativo.

Prevenção de lesões: Com dados centralizados, é possível identificar precocemente fatores de risco, prevenindo lesões e melhorando o tempo de resposta a problemas de saúde.

Apoio à tomada de decisões: O aplicativo permite decisões mais rápidas e informadas, beneficiando a performance do atleta.

Fraquezas (Weaknesses):

Dependência de tecnologia: O uso do aplicativo pode ser limitado em casos de falta de acesso a dispositivos ou problemas técnicos.

Desafios de interface e usabilidade: A criação de uma interface que atenda às necessidades dos médicos, treinadores e jogadores pode ser complexa, especialmente para quem não é familiarizado com tecnologia.

Atualizações constantes necessárias: A manutenção de dados atualizados, como estado físico e planejamento alimentar, exige que o aplicativo seja constantemente revisado e atualizado.

Oportunidades (Opportunities):

Crescimento da tecnologia no esporte: Há uma demanda crescente por tecnologias que aprimorem o desempenho e a saúde dos atletas, o que pode tornar o aplicativo inovador e bem-aceito.

Integração com outras plataformas: O aplicativo pode ser integrado a outras ferramentas de monitoramento e análise, potencializando seu uso em diversos esportes.

Expansão para outros esportes: A ideia do aplicativo pode ser adaptada para monitoramento de saúde e desempenho em outros esportes, ampliando seu mercado.

Ameaças (Threats):

Concorrência de outros aplicativos: Existem outras soluções para monitoramento de saúde e desempenho, o que pode dificultar a entrada no mercado.

Privacidade e segurança de dados: O armazenamento de informações sensíveis, como histórico de saúde, pode representar um risco em termos de segurança e conformidade com normas de proteção de dados.

Resistência à adoção: Médicos, técnicos e jogadores podem resistir a mudanças nos métodos tradicionais de monitoramento, o que poderia dificultar a adoção do aplicativo.

1.5 Metodologia

Etapas do aplicativo para um bom desenvolvimento e usabilidade

- Coleta de Dados

Foi realizada uma pesquisa com a comissão técnica e as crianças e adolescentes como o sonho de vira jogador(a) de futebol para identificar as necessidades e as informações essenciais que o aplicativo deve ter, como desempenho físico, histórico de lesões, planejamento alimentar, datas de fisioterapia e saúde mental. A coleta de dados será feita por meio de questionários e entrevistas.

- Desenvolvimento do aplicativo

O aplicativo foi desenvolvido utilizando o site APP AI2 . O aplicativo foi dividido em partes, e cada parte vai atender uma necessidade específica: monitoramento do desempenho, registro de lesões, controle de datas de fisioterapia, planejamento alimentar e estado mental. A interface será pensada para facilitar o trabalho tanto dos técnicos quanto dos jogadores.

- Teste do Aplicativo

Após o desenvolvimento, o aplicativo será testado por um time junto de seus jogadores e treinadores para verificar sua funcionalidade e usabilidade. Serão realizados testes para medir a eficiência do aplicativo.

- Melhorias e Ajustes

Com base no feedback dos testes, os ajustes e melhorias serão feitos no aplicativo. O foco estará na correção de falhas, otimização da interface e melhoria do desempenho do aplicativo.

1.5.1 Linguagens e Ferramenta

A ferramenta que foi utilizada é o **APP AI2 e FireBase**

1.5.2 Pesquisa de Campo:

Para avaliar a aceitação do aplicativo de desempenho, foi realizada uma pesquisa de campo direcionada à diretoria das escolinhas e aos próprios jogadores. A pesquisa foi dividida em duas etapas:

Na primeira etapa, utilizamos o **Google Forms** para enviar questionários à diretoria das escolinhas. As perguntas exploraram a opinião dos diretores sobre benefícios esperados, possíveis desafios na implementação e como o aplicativo poderia ajudar no acompanhamento do desenvolvimento dos atletas.

Na segunda etapa, foram realizadas entrevistas presenciais com os jogadores das escolinhas. Nesta etapa buscamos procurar a opinião dos atletas em relação ao uso do aplicativo em sua rotina de treinos e cuidados com a saúde. As perguntas foram voltadas para a experiência dos jogadores, buscando entender se eles gostariam de usar um aplicativo que os auxiliasse a monitorar seu desempenho e saúde de forma prática e acessível.

1.5.3 Gráfico da Pesquisa

Confira aqui o gráfico que apresenta os resultados da pesquisa de campo realizada para o desenvolvimento deste projeto.

2 SOBRE A NOSSA EMPRESA

2.1 Identidade Visual

NOME: Romarinho

A imagem do guepardo representa velocidade, desempenho e agilidade, simbolizando as metas do projeto para crianças em escolinhas de futebol. O design amigável é voltado para o público infantil. As cores vibrantes transmitem energia e bem-estar, alinhando-se aos objetivos de promover um esporte saudável e motivador.

2.1.1 Paleta de Cores

2.1.2 Logo

As cores amarelo e verde para a logo porque elas traduzem bem a essência do aplicativo voltado para escolinhas de futebol. O amarelo reflete criatividade, energia e concentração, elementos que estão presentes no desenvolvimento das crianças, tanto no esporte quanto nos cuidados com sua formação física e mental. Já o verde representa frescor, saúde e segurança, que são pilares fundamentais do app, já que ele oferece acesso a médicos e suporte para o preparo físico das crianças. Essas cores juntas reforçam a ideia de bem-estar, crescimento e sustentabilidade no ambiente esportivo, criando uma identidade visual que dialoga diretamente com os objetivos do projeto.

2.2 Modelo de Relacionamento

Comunicação Inicial (E-mail):

Assim que o cliente (jogador ou escolinha de futebol) instalar e criar uma conta no aplicativo, será enviado um e-mail de boas-vindas.

Esse e-mail incluirá:

Um agradecimento por escolher o aplicativo.

Um guia rápido sobre como usar as principais funcionalidades.

Um convite para entrar em contato com a equipe de suporte em caso de dúvidas ou sugestões.

Exemplo de E-mail Inicial:

"Olá [Nome],

Obrigado por escolher o nosso aplicativo para cuidar do desempenho e saúde dos seus atletas! Estamos aqui para facilitar a comunicação entre você e os atletas para ajudá-lo(a) a alcançar os melhores resultados.

Explore nossas funcionalidades e, se precisar de ajuda, é só nos procurar.

Abraços,

Equipe ProFit."

Monitoramento de Atividade dos Usuários:

Acompanhamento Automático:

O sistema verificará se os jogadores ou as escolinhas estão utilizando o app regularmente.

Caso um atleta não esteja acessando o app por um período prolongado (ex.: 15 dias), será enviado um e-mail de satisfação.

Exemplo de E-mail de Satisfação:

"Olá [Nome],

Notamos que você não tem usado o aplicativo com frequência. Gostaríamos de saber se há algo que possamos melhorar para atender às suas necessidades. Responda este e-mail e conte pra gente!

Sua opinião é muito importante para continuarmos oferecendo um serviço de qualidade.

Abraços,

Equipe ProFit."

E-mails Periódicos (Feedback Mensal):

A cada 30 dias, todos os usuários receberão um e-mail solicitando feedback sobre o uso do app.

O objetivo é entender se o aplicativo está atendendo às expectativas e identificar melhorias.

Exemplo de E-mail Mensal:

"Olá [Nome],

Faz 30 dias que você começou a usar o nosso aplicativo! Queremos saber: como está sendo sua experiência?

Sua opinião nos ajuda a evoluir e oferecer ainda mais recursos úteis.

Clique aqui para responder nosso formulário rápido.

Abraços,

Equipe ProFit."

Visitas Presenciais às Escolinhas de Futebol:

Frequência: Planejar visitas presenciais regulares (ex.: a cada 3 ou 6 meses) às escolinhas de futebol.

Objetivo:

Apresentar melhorias no app.

Coletar feedback direto dos gestores e atletas.

Fortalecer a relação entre a equipe do aplicativo e os usuários.

Ação Pós-Visita: Após as visitas, enviar um e-mail de agradecimento às escolinhas que participaram, incluindo um resumo das sugestões coletadas e o que será implementado.

2.3 Custo de Operação

Para disponibilizar o aplicativo na Play Store, teremos um custo inicial de R$ 152,50, somado a uma taxa de 15%, totalizando R$ 175,37. Para apresentar o projeto nas escolinhas, estimamos um gasto médio de R$ 20,00, podendo variar conforme a distância.

Para garantir a sustentabilidade do aplicativo e cobrir as despesas, vamos incluir uma taxa de 5% para os pais que utilizarem o app, o que nos ajudará a mantê-lo funcionando sem complicações financeiras. No lançamento, queremos oferecer um toque especial: um brinde simples, como um saquinho de balas, com um custo previsto entre R$ 20,00 e R$ 50,00.

3 APLICATIVO

3.1 REFERENCIAL TEORICO

Diversas crianças e adolescentes têm o sonho de se tornarem jogadores ou jogadoras profissionais, mas muitas vezes esse sonho acaba por falta de oportunidades, pressão psicológica, lesões ou até mesmo a má organização da escolinha de futebol. E é por isso que o aplicativo foi criado: para facilitar e incentivar essas crianças e adolescentes a irem mais longe e alcançarem seus objetivos. O desenvolvimento do aplicativo “ProFit” foi pensado não apenas como uma ferramenta tecnológica, mas como um verdadeiro aliado no processo de formação esportiva de jovens atletas.

Ao longo do caminho percorrido, foi necessário ouvir aqueles que realmente vivem o dia a dia do futebol de base: técnicos, preparadores físicos, pais e os próprios jogadores. Através de entrevistas e questionários aplicados em escolinhas de futebol, foi possível mapear as principais necessidades e dificuldades enfrentadas no acompanhamento da saúde e desempenho dos atletas. Isso foi fundamental para traçar metas claras, como o monitoramento do rendimento físico, o registro preciso de lesões, o controle das sessões de fisioterapia e o acompanhamento da saúde mental e da alimentação.

Do ponto de vista teórico, o projeto se apoia em diversas áreas do conhecimento que dialogam entre si. Uma delas é a **tecnologia no esporte**, que tem evoluído significativamente nos últimos anos. Segundo o portal Gazeta do Esporte, o uso de ferramentas digitais no ambiente esportivo afeta diversas áreas podendo otimizar desde o desempenho físico dos atletas até a forma como os dados são coletados e analisados, tudo isso para melhorar a comunicação entre equipes técnicas e os atletas. Esse argumento reforça o papel do aplicativo como uma inovação relevante, ao centralizar informações essenciais em um só lugar, de forma acessível e prática.

Outro ponto fundamental foi considerar a **saúde mental dos jovens atletas**, tema cada vez mais discutido em ambientes esportivos. Conforme aponta o site Psicologia no Esporte, crianças e adolescentes que praticam esportes de forma intensa estão sujeitos a níveis elevados de estresse, ansiedade por medo de falhar. O aplicativo busca minimizar esses efeitos ao criar uma seção voltada para o acompanhamento emocional, onde o atleta pode registrar seu humor, sentimentos e receber orientações psicológicas básicas, além de permitir um canal mais sensível entre o profissional de saúde e o atleta.

Além disso, a **nutrição esportiva infantil** foi tratada com a devida importância. Segundo um estudo publicado no SBP- Sociedade Brasileira de Pediatria, uma alimentação adequada, ajustada ao tipo de atividade física praticada, é fundamental para o crescimento saudável dos jovens. Com base nisso, o

aplicativo inclui um módulo de alimentação personalizada, com sugestões de cardápio que consideram a idade, o peso, os treinos e possíveis restrições alimentares do atleta.

O desenvolvimento do aplicativo foi um sucesso, com os objetivos alcançados. A interface foi construída de maneira simples e visualmente atrativa para o público jovem. As funcionalidades mais importantes foram organizadas em módulos separados e testadas. Tudo foi escolhido e projetado para o engajamento do público-alvo. As cores vibrantes e o design amigável ajudam a tornar o aplicativo mais acessível e convidativo.

Por fim, é importante destacar que o projeto não encerra com o lançamento do aplicativo. Visitas periódicas às escolinhas, e-mails de boas-vindas e acompanhamento de usuários também fazem parte da proposta, criando um vínculo contínuo entre a equipe e nossos usuários.

3.2 Interface

1ºTela: É a tela que aparece ao iniciar o aplicativo.

Login: Após a introdução da primeira tela, aparecerá a tela de login para o usuário entrar na sua conta se já estiver cadastrado. Se não for o caso, irá para a próxima tela.

Cadastro: Aqui é onde o usuário irá fazer seu cadastro, colocando seus dados nos campos obrigatórios e esses dados vão para o banco de dados para o administrador verificar.

Tela Inicial: Após fazer o cadastro e conectar no login, será direcionado para a tela inicial, onde poderá escolher a área da saúde que deseja.

Nutricionista: O usuário irá colocar seu nome e as refeições que fez durante o dia, para o nutricionista poder avaliar e passar orientações de como deve-se alimentar de maneira correta. Poderá agendar com o médico, se for preciso conversar pessoalmente e poderá marcar com urgência caso ocorra algum problema que precisa ser resolvido rapidamente.

Psicóloga: O usuário irá colocar seu nome e dizer como foi seu dia, para o psicólogo(a) avaliar sua saúde mental. Poderá agendar para ter uma consulta presencial e, se for preciso, agendar com urgência caso ocorra algum problema que precisa ser resolvido rapidamente.

Fisioterapia: O usuário irá colocar seu nome e especificar o tipo de lesão que ocorreu durante o treino ou no jogo, para o médico avaliar o seu estado físico e

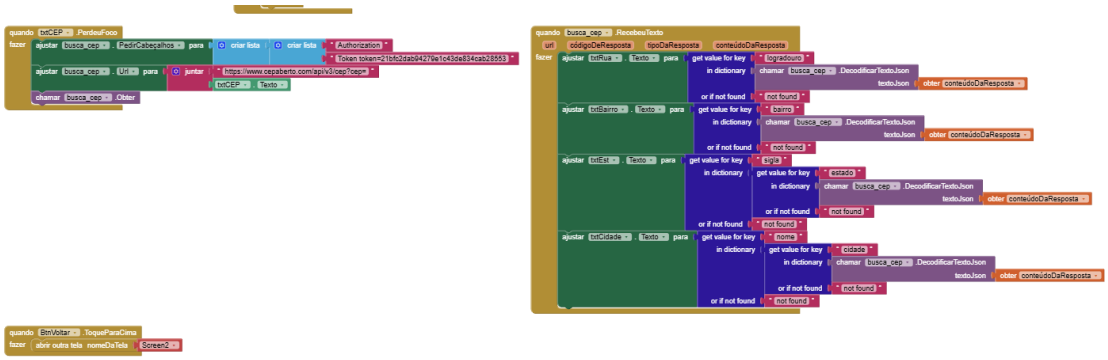
o que precisa ser feito. Poderá agendar para ter uma consulta presencial e, se for preciso, agendar com urgência caso a lesão for muito grave.

Agendamento: Quando for querer agendar uma consulta, será direcionado para essa tela, onde irá escolher o dia e o horário que deseja.

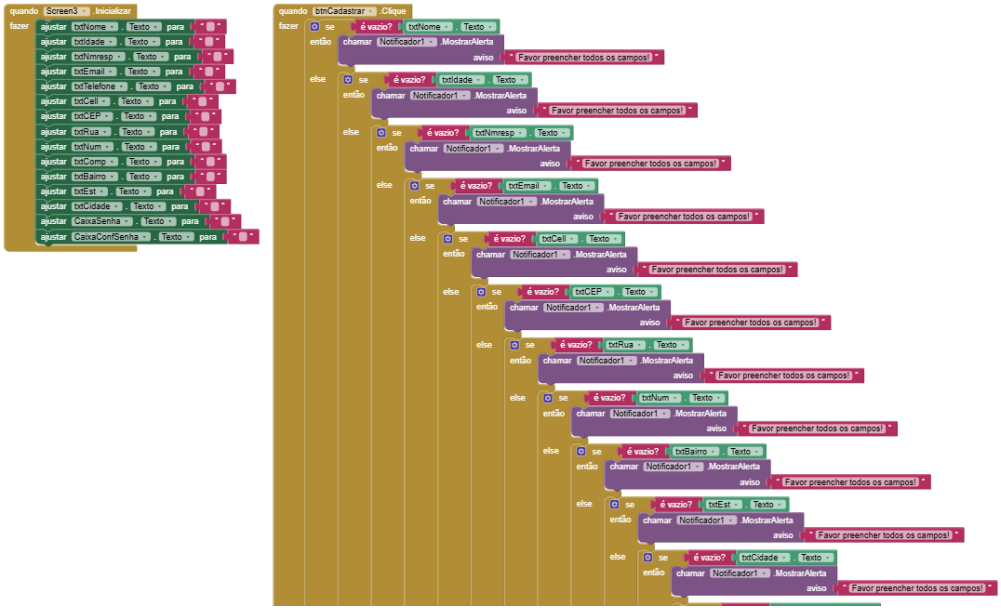
Desempenho: O usuário irá colocar seu nome, o dia, o horário e feedback do treino que fez no dia, ou seja, falará a sua opinião de como foi o treino.

Agendamento com Urgência: Ao clicar no botão de Agendar com Urgência, será direcionado para esta tela, onde colocará seu nome, o médico que deseja o dia (hoje/amanhã) e o motivo de querer agendar rapidamente.

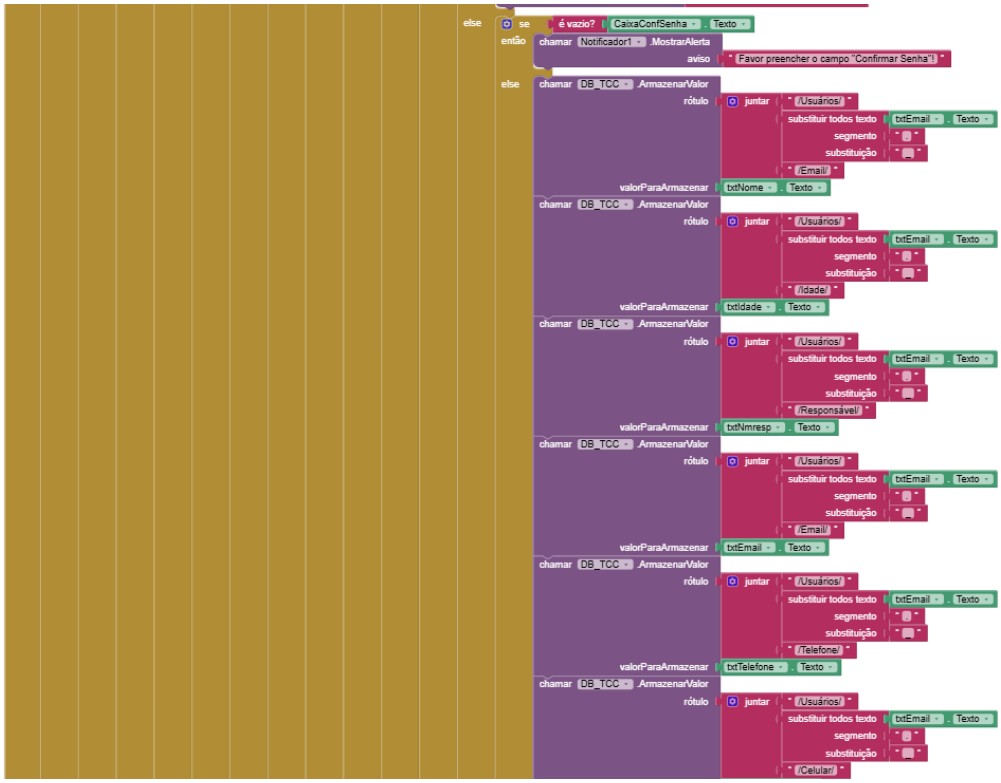
3.3 Codificação



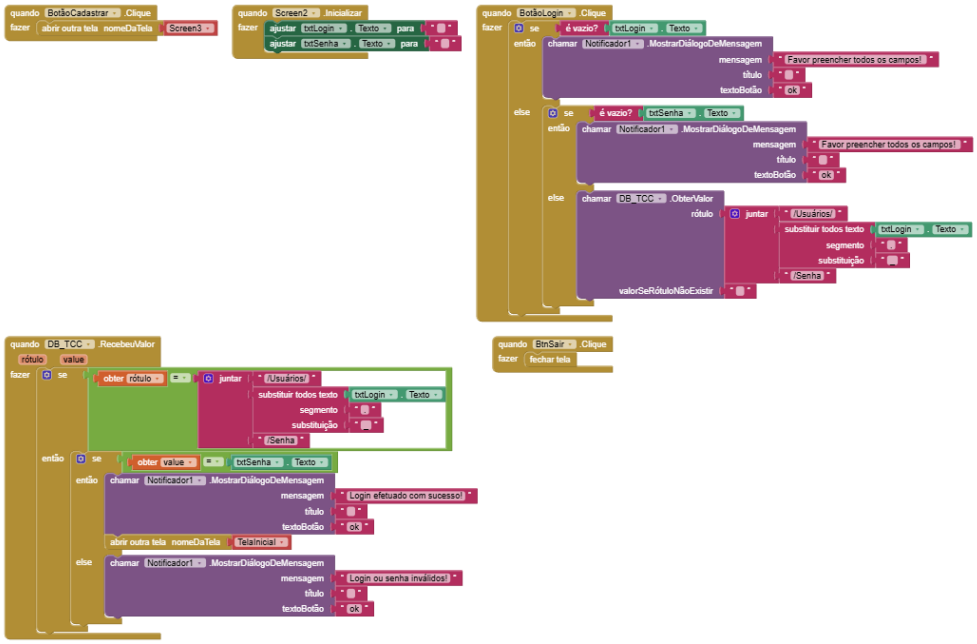
Esta parte é a api da tela de cadastro, ao colocar o CEP no campo de CEP, ele irá puxar todos os dados do CEP digitado.


quando Screen3 .Inicializar
fazer
ajustar txtNome . Texto para
ajustar txtIdade . Texto para
ajustar txtNmresp . Texto para
ajustar txtEmail . Texto para
ajustar txtTelefone . Texto para
ajustar txtCell . Texto para
ajustar txtCEP . Texto para
ajustar txtRua . Texto para
ajustar txtNum . Texto para
ajustar txtComp . Texto para
ajustar txtBairro . Texto para
ajustar txtEst . Texto para
ajustar txtCidade . Texto para
ajustar CaixaSenha . Texto para
ajustar CaixaConfSenha . Texto para
quando btnCadastrar .Clique
fazer
se é vazio? txtNome . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtIdade . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtNmresp . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtEmail . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtCell . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtCEP . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtRua . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtNum . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtBairro . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtEst . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"
else se é vazio? txtCidade . Texto
então chamar Notificador1 .MostrarAlerta
aviso "Favor preencher todos os campos!"

Ainda dentro da tela de Cadastro, os blocos da esquerda fazem o seguinte, quando abrir a tela, os campos de textos estarão em branco, e bloco maior representa o botão de cadastrar, onde se algum campo obrigatório estiver vazio, ele não deixará o usuário se cadastrar, se não ocorrer isso, ele salvará todos os dados cadastrados no Banco de Dados.



Está próxima imagem mostra a tela de login, onde quando o usuário colocar seu e-mail e senha cadastrados, ele irá fazer a autentificação do usuário, se estiver dentro do banco de dados, ele será encaminhado para a tela de login, senão, vai constar como “usuário ou senha inválidos”.



CONCLUSÃO

O aplicativo *ProFit* foi desenvolvido com o propósito de contribuir para a formação esportiva de crianças e adolescentes, oferecendo uma solução tecnológica que acompanha o rendimento físico, a saúde mental e a alimentação dos jovens atletas. Ao ouvir atentamente profissionais que vivenciam o dia a dia do futebol de base, foi possível compreender de perto os desafios e, a partir disso, desenvolver algo que realmente atendem às suas necessidades.

Com base em áreas como a tecnologia aplicada ao esporte, a psicologia e a nutrição, o projeto mostrou que a integração de informações e o suporte contínuo aos usuários têm um impacto positivo na experiência tanto dos atletas quanto das equipes técnicas. O cuidado com a construção de um design acessível, aliado ao compromisso de manter o acompanhamento mesmo após o lançamento do aplicativo. Dessa forma, conclui-se que o *ProFit* cumpre com os objetivos a que se propôs, oferecendo um apoio aos jovens no esporte e apontando uma ótima união do uso da tecnologia como aliada na formação esportiva.

BIBLIOGRAFIA

GAZETA DO ESPORTE NOTÍCIAS. **Tecnologia no esporte: impactos, exemplos e principais tendências**. YouTube, 15 jan. 2024. Disponível em: https://youtu.be/bJ1B-WQdtNE?si=V8WUKM3K0ojDshD7. Acesso em: 18 jun. 2025.

PSICOLOGIA NO ESPORTE. **Crianças e jovens no esporte – Psicologia no esporte**. YouTube, 20 mar. 2023. Disponível em: https://youtu.be/_AruymJodQ4?si=HxVPt162j0wO5ds8. Acesso em: 18 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção da atividade física na infância e adolescência**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [2020?]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_atividade_fisica_infancia_adolescencia.pdf. Acesso em: 18 jun. 2025.

https://youtu.be/bJ1B-WQdtNE?si=V8WUKM3K0ojDshD7

https://youtu.be/_AruymJodQ4?si=HxVPt162j0wO5ds8