



**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO

**Etec COTIA**

**ENSINO MÉDIO COM HABILITAÇÃO PROFISSIONAL EM  
DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

ANA JÚLIA DA ROCHA ALVES GOMES

GABRIELA LUCAS MACHADO

GUILHERME AKIRA RIGOTE MINOWA

GUSTAVO LUCAS SILVA

THAYNA ANSELMO SANTOS

**Planejamento de treino: como um site de rotina pode  
incentivar a prática de treinos físicos**

**COTIA – SP**

**DEZEMBRO, 2025**

ANA JÚLIA DA ROCHA ALVES GOMES  
GABRIELA LUCAS MACHADO  
GUILHERME AKIRA RIGOTE MINOWA  
GUSTAVO LUCAS SILVA  
THAYNA ANSELMO SANTOS

**Planejamento de treino: como um site de rotina pode incentivar a  
prática de treinos físicos e organização na alimentação**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec Cotia, do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do diploma de Técnico de Nível Médio em Desenvolvimento de Sistemas sob a orientação do(s) Professore(s) Gisele Leite Da Silva, Debaldo Pereira Valverde Junior

**COTIA - SP**  
**DEZEMBRO, 2025**

ANA JÚLIA DA ROCHA ALVES GOMES  
GABRIELA LUCAS MACHADO  
GUILHERME AKIRA RITOGUE MINOWA  
GUSTAVO LUCAS SILVA  
THAYNA ANSELMO SANTOS

**PLANEJAMENTO DE TREINO: COMO UM SITE DE ROTINA PODE INCENTIVAR A  
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Aprovada em: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Conceito: \_\_\_\_\_

Banca de Validação:

\_\_\_\_\_ - Presidente da Banca

Professor.....

Etec Cotia

Orientador

\_\_\_\_\_  
Professor .....

Etec Cotia

\_\_\_\_\_  
Professor .....

Etec Cotia

COTIA – SP

2025

## AGRADECIMENTOS

*Dedico todo e qualquer sucesso meu aos meus pais, que, sob muito sol, me fizeram chegar aqui pela sombra e com água fresca.*

## EPÍGRAFE

*“A organização é o que transforma o caos em clareza.” — Hannah Arendt*

## RESUMO

O sistema é direcionado para usuários que possuem dificuldade para manter uma rotina de treino e alimentação organizada, com foco nas cidades de Cotia e Itapevi. Para isso será utilizada uma ferramenta que ajudará a otimizar a organização e anotação de treino. O objetivo principal desse trabalho é disponibilizar uma aplicação eficiente que possa facilitar a utilização aos usuários a fim de minimizar o tempo gasto ao se preocupar com seu treino e alimentação pretendendo facilitar o acesso as suas anotações possibilitando que possam anotar sua rotina e se organizar. As metodologias utilizadas neste trabalho foram: abordagem quantitativa, a coleta de dados por meio de questionário, assim sendo possível a análise real para investigar o que os usuários procuravam e necessitavam. Portanto podemos observar que uma parte considerável da população nas cidades destacadas sente dificuldade em organizar o seu treino, alimentação, rotina e manter constância na vida saudável.

**Palavras-chave:** Organização; Treino; Saúde; Musculação; Usabilidade; Bem-estar; alimentação.

## **ABSTRACT**

The system is aimed at users who have difficulty maintaining an organized training and nutrition routine, focusing on the cities of Cotia and Itapevi. A tool will be used to optimize the organization and record workouts. The main objective of this project is to provide an efficient application that can facilitate users' use, minimizing the time spent worrying about their training and nutrition, and facilitating access to their notes, allowing them to record their routine and stay organized. The methodologies used in this study were: qualitative and quantitative approaches, data collection through questionnaires, thus enabling real-world analysis to investigate users' needs and expectations. Therefore, we can observe that a considerable portion of the population in the highlighted cities has difficulty organizing their training, nutrition, routine, and maintaining a consistent healthy lifestyle.

Keywords: Organization; Training; Health; Bodybuilding; Usability; Well-being; Nutrition.

**LISTA DE QUADROS, FIGURAS E SIGLAS.**

<b>Gráficos da análise de resultados</b>	
FIGURA 1- Gráfico de frequência dos usuários na academia	18
FIGURA 2- Gráfico para entender a organização dos usuários	18
FIGURA 3- Gráfico para entender a frequência dos usuários na academia	19
FIGURA 4- Gráfico para compreender a dificuldade de organização dos usuários	20
FIGURA 5- Gráfico para compreender a dificuldade de constância no treino dos usuários	21
FIGURA 6- Gráfico 1 para organização da utilização do aplicativo	22
FIGURA 7- Gráfico 2 organizações da utilização do aplicativo	23
FIGURA 8- Gráfico 3 para organização da utilização do aplicativo	24
ANEXO A – Diagrama de caso de uso.	26

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10,11,12
2. PLANEJAMENTO DE TREINO	12
3. COMO UM SITE DE ROTINA PODE INCENTIVAR A PRÁTICA DE TREINOS FÍSICOS	12
3.1. A IMPORTÂNCIA DE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS PARA A SAÚDE MENTAL E FÍSICA	12
3.2. A IMPORTÂNCIA DE IMPLANTAR A ACESSIBILIDADE NO SITE PARA O USUÁRIO	13
3.3. A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO E DA ORGANIZAÇÃO DO TREINO	14
3.4. A IMPORTÂNCIA DE CONCILIAR UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA COM A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA	15
4. METODOLOGIA	16
5. ANÁLISE DOS RESULTADOS	17
6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
7. CONCLUSÃO	23
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25,26
ANEXO	26

## 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo criar uma aplicação que funcione como suporte para facilitar a organização da rotina de treinos e alimentação. Para isso, será realizado pesquisas para entender e embasar conceitos que são fundamentais para o funcionamento do aplicativo e atender os resultados esperados dos usuários.

O grupo decidiu desenvolver este trabalho, pois foi identificado que grande parte dos integrantes encontraram dificuldades em realizar as anotações de seus treinos, resultando em desenvolver um aplicativo tecnológico que permita criar ferramentas que auxiliam na organização da rotina de treinos e alimentação. Em Desenvolvimento de Sistemas, o projeto é relevante por aplicar conhecimentos técnicos na criação de uma solução prática e útil, promovendo a integração entre tecnologia e saúde.

O projeto demonstra como sistemas bem projetados podem gerar impacto positivo no cotidiano dos usuários, sendo assim o desenvolvimento de um aplicativo de organização de rotinas de treino contribui para a sociedade ao incentivar hábitos saudáveis, facilitando o planejamento e a constância na prática de exercícios físicos. Isso pode ajudar a combater o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida das pessoas, um aplicativo simples, no formato de uma agenda digital, facilita o registro de treinos e refeições, motivando os usuários a manterem o foco nos seus objetivos e proporcionando uma visão clara do progresso ao longo do tempo.

Os integrantes deste grupo de TCC, sentem dificuldades para manter uma rotina regrada de treinos físicos. Foi possível observar alguns fatores que dificultam a permanência em uma rotina. Como a falta de organização, orientação e motivação. Diante do exposto acima este estudo pretende responder a seguinte questão:

“Como a falta de um suporte acessível e organizador afeta a continuidade de rotinas de treinos físicos de pessoas que procuram manter uma rotina mais saudável?”

Respondendo a questão anterior, acredita – se que:

A falta de um suporte acessível e organizador dificulta a continuidade de rotinas de treinos físicos, pois diversas pessoas não sabem como organizar seus treinos de maneira eficaz, o que leva à desmotivação e ao abandono da prática. Quando o indivíduo não possui conhecimento adequado de organização, pode ocasionar de perder o foco, esquecer os treinos e não acompanhar sua a evolução. E acredita– se que ter acesso a uma ferramenta que auxilia a organizar registros de treinos contribui para manter motivação para continuar com a permanência na rotina. Assim, é possível que o uso de uma agenda digital com recursos personalizados pode facilitar a rotina, melhorar o desempenho e incentivar o usuário a atingir suas metas.

O Grupo tem como objetivo desenvolver uma agenda digital interativa, em formato de site, que auxilie na organização personalizada e acessível de treinos físicos. A proposta não visa apenas promover hábitos saudáveis e incentivar a prática regular de atividades físicas, mas também contribuir de forma significativa para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão. Além disso, o projeto busca reduzir os índices de sedentarismo na população, apoiar a autonomia dos usuários em sua jornada de autocuidado e saúde e fortalecer a conscientização sobre a importância do bem-estar físico e mental como pilares fundamentais para a construção de uma sociedade mais saudável, produtiva e equilibrada.

Para atingir o objetivo do grupo, serão realizadas algumas etapas:

- Realizar pesquisas bibliográficas com foco em saúde mental e física; planejamento e organização de treino; e alimentação, para compreender as necessidades dos usuários e estudos para produção da base do trabalho
- Realizar pesquisa quantitativa
- Desenvolver uma aplicação que inclua todas as práticas necessárias de acessibilidade

Os métodos utilizados para a realização do trabalho tem como objetivo apresentar conceitos que comprovam a proposta do grupo.

Para isso iremos realizar pesquisas bibliográficas (Schwarz, Silva 2023, pg 1) *“Assim, todos os textos acadêmicos identificam os trabalhos anteriores sobre os quais a argumentação foi construída, chamados de referências. “*

Além disso iremos realizar pesquisas quantitativas (Araújo et al.,2024 pg 1) *“Uma das principais vantagens da pesquisa quantitativa é sua capacidade de generalizar os resultados de uma amostra representativa para uma população maior. Para garantir que os resultados sejam aplicáveis a uma população mais ampla”*

## **2. PLANEJAMENTO DE TREINO**

### **3. Planejamento de treino: como um site de rotina pode incentivar a prática de treinos físicos.**

#### **3.1. A importância de praticar atividades físicas para a saúde mental e física**

Com base em pesquisas e estudos, a prática de exercícios físicos é considerada um fator essencial para a saúde física, pois contribui para a prevenção de diversas doenças e para uma melhor qualidade de vida. Ao se manter ativo e saudável, a pessoa tende a viver com mais disposição, bem-estar e longevidade, reduzindo os riscos de desenvolver alguma enfermidade. De acordo com Nahas (2017, p 147). *“A atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares, principais causas de morte e de incapacidade funcional no Brasil e em todo o mundo”.*

Além dos benefícios físicos, a prática de atividades físicas regulares, também exerce um papel importante na saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade, estresse e quadros depressivos. Ao praticar as devidas atividades, o corpo humano é estimulado a liberar hormônios como a endorfina e a serotonina, que são responsáveis pela sensação de bem-estar. Como destaca Nahas (2017, p. 148) *“Em síntese, as*

*pesquisas mostram que um estilo de vida ativo pode: reduzir a sensação de depressão e ansiedade”.*

Os resultados obtidos com a prática regular de exercícios físicos também impactam positivamente fatores pessoais. Um exemplo é o aumento da autoconfiança, pois ao alcançar resultados visíveis, o praticante tende a se sentir melhor consigo mesmo, o que contribui para melhora da autoestima, do amor-próprio e do bem-estar geral. Conforme afirma Nahas (2017 p. 148) *“Em síntese, as pesquisas mostram que um estilo de vida ativo pode: promover o bem-estar psicológico e a autoestima.”*

### **3.2. A importância de implantar a acessibilidade no site para o usuário**

Atualmente, é comum fazer uso de aplicativos e sites como uma forma de auxiliar na organização de treinos e na alimentação. Entretanto, para que essa ferramenta tenha eficácia, deve ser acessível, sendo fácil de utilizar para qualquer indivíduo, incluindo idosos e pessoas com deficiência auditiva ou visual, bem como aqueles com baixa capacidade de leitura. Quando a interface é complexa, com botões pequenos, textos difíceis de ler ou comandos complicados, o usuário pode sentir dificuldades para utilizar a aplicação, o que o leva a optar por não a utilizar. Segundo O guia de Boas Práticas para Acessibilidade Digital (2023 p. 5) ressalta que *“Sites web, aplicativos ... quando são acessíveis, beneficiam todas as pessoas, especialmente as que possuem algum tipo de deficiência, idosos e pessoas com baixo letramento”.*

Isso mostra que um aplicativo destinado a treinos deve proporcionar uma navegação descomplicada, possibilitar a visão clara de horários e lembretes, utilizar textos que sejam legíveis e apresentar contrastes visuais adequados. Quando os usuários percebem que podem operar a ferramenta com segurança e compreensão, sua confiança tende a aumentar ao registrar atividades, seguir o plano alimentar e manter uma rotina consistente. Planejar a acessibilidade desde o princípio é crucial para assegurar que o suporte digital seja eficaz para variados perfis de usuários.

De acordo com o Guia de Boas Práticas para Acessibilidade Digital (2023 p. 11) “*Seguir as boas práticas de acessibilidade garante que pessoas usuárias de navegadores e tecnologia assistiva compreendam o conteúdo de uma aplicação sem barreiras de acesso*”.

### **3.3. A importância do planejamento e da organização do treino**

Com base em estudos e pesquisas realizadas, a ausência de um plano estruturado de treinamento físico representa um fator crítico que pode comprometer significativamente o desempenho e a evolução dos praticantes. Quando não há organização adequada das atividades, o indivíduo fica mais suscetível ao estresse físico excessivo, à estagnação nos resultados e, em casos mais graves, ao desenvolvimento de lesões musculares. Esses efeitos negativos não apenas reduzem a eficácia do treinamento, como também afetam a motivação, a regularidade e a continuidade da prática. Segundo Bompa, Haff (2012), o planejamento adequado do treinamento permite a aplicação racional das cargas e a organização eficiente dos estímulos, maximizando os resultados.

Segundo Bompa, Haff (2012, pg 20) “*o desenvolvimento de um sistema de treinamento de qualidade é essencial para a otimização do desempenho*” e com isso o site visa oferecer funcionalidades como o registro de exercícios, acompanhamento da frequência e controle de metas, atuando como um guia para o usuário manter a constância nos treinos e otimizar o tempo disponível para a prática esportiva. Com isso, contribuindo para a redução do sedentarismo e promovendo maior autonomia do indivíduo em relação à sua saúde física.

### **3.4. A importância de conciliar uma alimentação adequada com a prática regular de atividades físicas**

A alimentação adequada é um fator indispensável para o alcance de melhores resultados na prática esportiva. De acordo com o Guia Alimentar para a População

Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), o planejamento das refeições é uma estratégia eficaz para promover escolhas mais saudáveis, evitando o consumo excessivo de alimentos ultra processados e o desperdício alimentar.

Ao disponibilizar recursos que permitem o registro e acompanhamento das refeições, o aplicativo incentiva uma relação mais consciente com a alimentação, colaborando para a criação de hábitos duradouros e positivos.

Como destaca Nahas (2020), a junção entre atividade física regular e alimentação equilibrada é fundamental para a promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas e melhora da qualidade de vida. O uso de tecnologias digitais, como aplicativos, representa uma inovação importante no incentivo à adoção de comportamentos saudáveis, especialmente entre jovens e adultos que já utilizam dispositivos móveis em sua rotina diária.

#### **4. METODOLOGIA**

Este estudo conta com uma metodologia quantitativa com abordagem dedutiva, através da pesquisa de campo utilizando um questionário estruturado. O público-alvo escolhido foram os moradores de Cotia com 274.413 habitantes (Duzentos e setenta e quatro mil, quatrocentos e treze) e Itapevi com 232.297 habitantes (Duzentos e trinta e dois mil, duzentos e noventa e sete), cidades do estado de São Paulo, que juntos têm cerca de 506.710 (Quinhentos e seis mil, setecentos e dez), habitantes, segundo o IBGE (2022). O questionário foi liberado para coleta de respostas no dia 19 de

agosto de 2025, e se manteve aberto até 24 de setembro de 2025. Para a amostra, foram selecionados 163 respondentes que participaram da pesquisa, que representam 0,03% (zero, zero e três) por cento do total de habitantes.

O questionário foi elaborado com 8 perguntas disponibilizado na plataforma Google Forms e divulgado pelos meios digitais, tais como WhatsApp (Serviço de mensagens e chamadas), Instagram (Serviço online de compartilhamento de fotos e redes sociais) e o uso verbal. As perguntas abordaram temas como as dificuldades na organização das rotinas de treino, a prática de atividades físicas em academias de musculação e o funcionamento da própria aplicação. Após a coleta dos resultados na plataforma Google Forms, os dados foram analisados em porcentagens e organizados em gráficos.

## **5. ANÁLISE DOS RESULTADOS**

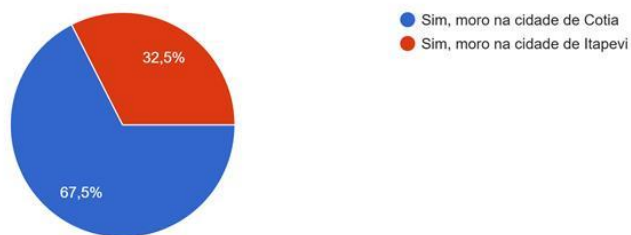
Com base todo o conteúdo apresentado até o momento, destacam-se a seguir os elementos referentes à pesquisa quantitativa desenvolvida. A análise aprofundada nos dados obtidos e da estrutura metodológica, permite uma compreensão ampla e detalhada dos resultados relacionados ao objetivo proposto.

A partir desta pesquisa quantitativa aplicada, foram obtidos os seguintes dados:

1. A questão inicial tem como objetivo delimitar o público-alvo que pretendemos atingir.

Você mora na região de Cotia ou Itapevi?

163 respostas



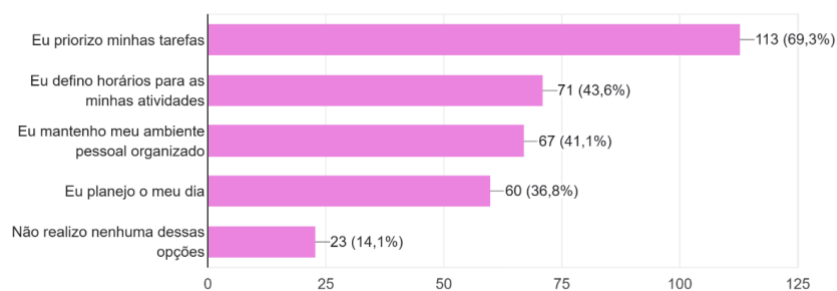
Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico acima, observa-se que de 163 (cento e sessenta e três) respondentes, 67,5% (sessenta e sete, cinco) por cento habitam na cidade de Cotia e 32,5% (trinta e dois, cinco) por cento na cidade de Itapevi.

2. A segunda questão tem como objetivo, compreender se os respondentes realizam métodos para organizar a sua rotina pessoal.

Você sabe como organizar a sua rotina? (Ter uma rotina organizada é planejar o dia, priorizar tarefas, definir horários para atividades e manter um ambiente pessoal organizado.)

163 respostas

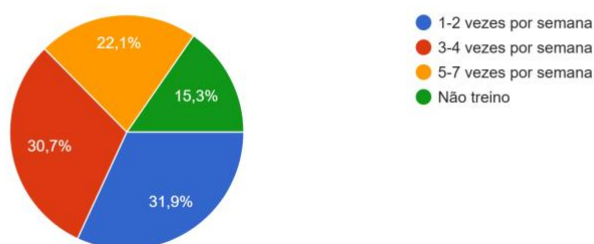


Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico acima, observa-se que de 163 (cento e sessenta e três) respondentes, 69,3% (sessenta e nove, três) por cento procuram priorizar as suas tarefas, 43,6% (quarenta e três, seis) por cento definem horários para as suas atividades, 41,1% (quarenta e um, um) por cento mantém seu ambiente pessoal organizado, 36,8% (trinta e seis, oito) por cento planejam o seu dia e 14,1% (quatorze, um) por cento não realizam nenhuma das opções citadas.

2. A terceira questão tem como objetivo, compreender a frequência na academia dos respondentes que treinam.

Quantas vezes por semana você tem o costume de treinar?  
163 respostas



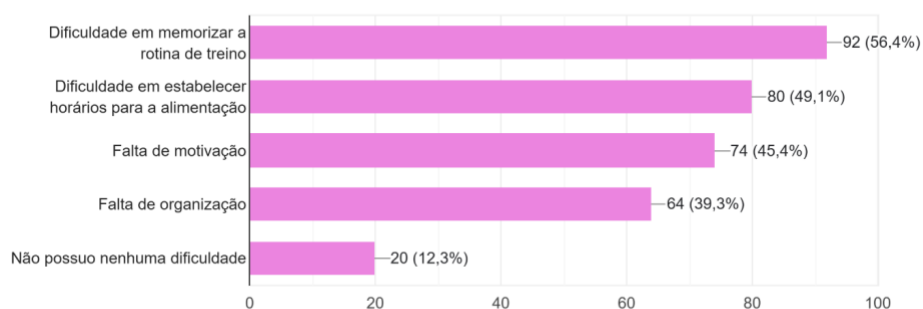
Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico acima, percebe-se que de 163 (cento e sessenta e três) respondentes, 31,9% (trinta e um, nove) por cento treinam de uma a duas vezes por semana, 30,7% (trinta, sete) por cento treinam de três a quatro vezes por semana, 22,1% (vinte e dois, um) por cento treinam de cinco a sete vezes por semana e 15,3% (quinze, três) por cento não praticam atividade física em academias de musculação.

3. A quarta questão tem como objetivo, compreender se os respondentes possuem dificuldades para organizar a rotina de treinos e alimentação.

Você possui alguma dificuldade para organizar sua rotina de treinos e alimentação? Se sim, quais?

163 respostas



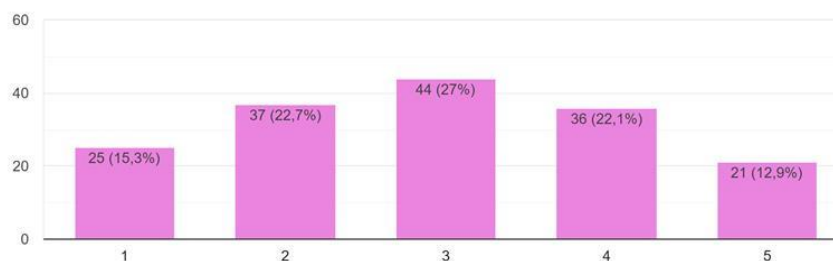
Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico acima, percebe-se que de 163 respondentes (cento e sessenta e três), 56,4% (cinquenta, e seis, quatro) por cento possuem dificuldades em memorizar a rotina de treino, 49,1% (quarenta e nove, um) por cento possuem dificuldades em estabelecer horários para a alimentação, 45,4% (quarenta e cinco, quatro) se sentem desmotivados, 39,3% (trinta e nove, três) por cento possuem dificuldades em organizar a sua rotina e 12,3% (doze, três) por cento não possuem nenhuma dificuldade.

4. A quinta questão tem como objetivo, compreender em escala, o nível de dificuldades que os respondentes possuem em manter constância nos treinos.

Em uma escala de 1 a 5, qual é o seu nível de dificuldade para manter constância nos treinos?

163 respostas



Fonte: elaborado pelos autores (2025)

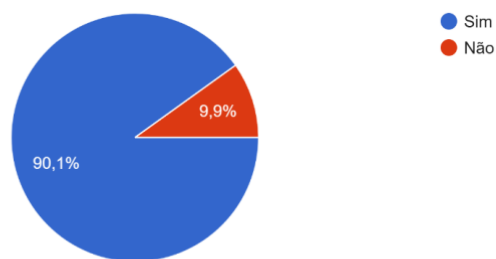
Ao analisar o gráfico, observa-se que de 163 respondentes (cento e sessenta e três), 15,3% (quinze, três) por cento escolheu o nível um, 22,7% (vinte e dois, sete)

por cento escolheu o nível dois, 27% (vinte e sete) por cento escolheu o nível três, 22,1% (vinte e dois, um) por cento escolheu o nível 4 e 12,9% (doze, nove) por cento escolheu o nível 5.

5. A sexta questão tem como objetivo analisar se os respondentes teriam interesse se o site oferecesse dicas de alimentação, descanso ou motivação.

Você gostaria que o app incluísse dicas de alimentação, descanso ou motivação?

162 respostas



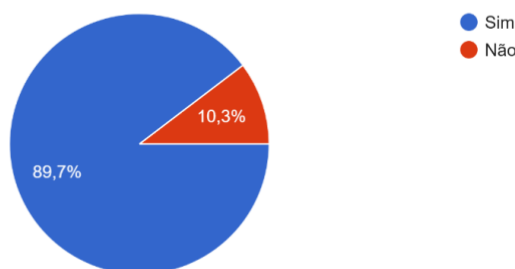
Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico observa-se que de 162 (cento e sessenta e duas) respostas, 90,1% (noventa, um) por cento gostariam que fosse incluído tais dicas no site e 9,9% (nove, nove) por cento não gostariam que fosse incluído.

6. A sétima questão tem como objetivo analisar se os respondentes teriam interesse se o site fornecesse notificações ou lembretes para treinar.

Seria útil receber notificações ou lembretes para treinar?

155 respostas



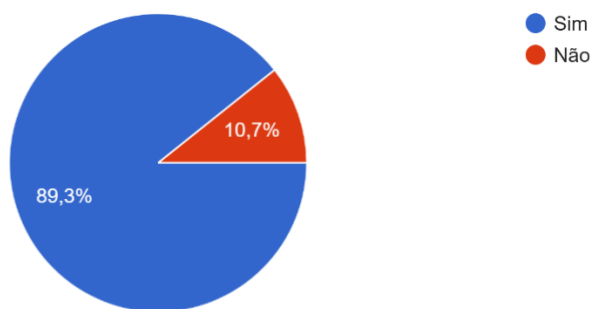
Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico observa-se que de 155 (cento cinquenta e cinco) respostas, 89,7% (oitenta e nove, sete) por cento gostariam que fosse incluído tais dicas no site e 10,3% (dez, três) por cento não gostaria que fosse incluído.

7. A oitava e última questão tem como objetivo analisar se os respondentes teriam interesse em poder registrar seus progressos como pesos, medidas e cargas nos exercícios.

Gostaria de poder registrar seu progresso (ex: peso, medidas, carga nos exercícios)?

159 respostas



Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Ao analisar o gráfico observa-se que, de 159 (cento e cinquenta e nove) respondentes 89,3% (oitenta e nove, três) por cento mostraram interesse em poder registrar seu progresso, e 10,7% (dez, sete) por cento não optaram por ter essa opção.

## **6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A análise dos 163 respondentes revela que a maioria prioriza suas tarefas, mas apenas a minoria define seus horários, planejam o dia, indicando uma intenção de organização ainda sem métodos consistentes. Além disso, a minoria mantém o ambiente pessoal organizado, e não adotam nenhuma prática, demonstrando baixo planejamento. Em relação aos treinos, a minoria pratica de uma a duas vezes por semana, de três a quatro e de cinco a sete, mostrando interesse moderado em atividade física, embora certa parte ainda não pratique musculação.

Entre as dificuldades relatadas, a maioria tem problemas para memorizar a rotina de treino, para manter horários de alimentação e a minoria sentem desmotivação, evidenciando falta de constância e organização. A autoavaliação de desempenho concentrou-se no nível 3, refletindo percepção intermediária de progresso. Por outro lado, a maioria demonstrara interesse em ferramentas digitais para dicas e registro de progresso, indicando forte demanda por recursos tecnológicos que auxiliem na organização, motivação e manutenção de hábitos saudáveis.

## **7. CONCLUSÃO**

Este trabalho teve como objetivo desenvolver um site que funcione como suporte para organizar uma rotina de treino físico e alimentação regrada. A hipótese central que buscava entender como a falta de um suporte acessível e organizador

afeta a continuidade de rotinas de treinos, foi validada parcialmente, ao analisar os dados da pesquisa quantitativa aplicada.

A validação parcial da hipótese pode ser evidenciada através dos dados apresentados na pesquisa quantitativa. De 155 respondentes, 56,4% têm problemas para memorizar a rotina de treino, 49,1% para manter horários de alimentação e 45,4% sentem desmotivação, ressaltando que a falta de organização é um fator que contribui para a falta de motivação do indivíduo e conseqüentemente na continuidade em uma rotina regrada.

Diante do exposto, visando trazer uma melhoria na rotina dos indivíduos praticantes de exercícios físicos, este estudo pretende utilizar as habilidades adquiridas ao longo do curso técnico e criar uma plataforma que auxilie os praticantes na organização dos exercícios e horários para a alimentação, tencionando a motivação e subsistência em uma rotina regrada, que vai resultar em uma melhora na saúde física e mental dos mesmos.

## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desenvolvimento deste projeto possibilitou compreender a importância da organização de rotinas de treino e alimentação como fator essencial para a promoção da saúde física e mental. O intuito do grupo, ao criar um site que seja acessível e

personalizado, busca oferecer um instrumento prático e funcional que ajude os usuários a manter e reconstruir hábitos saudáveis estimulando com constância e o comprometimento com sigo mesmo.

A partir de todas as pesquisas feitas pelo grupo, foi possível identificar que a falta de alguma ferramenta adequada e acessível é um dos principais motivos de desmotivação para prática de atividades físicas. Assim, nossa proposta surge como uma solução inovadora, integrando bem-estar e tecnologia, com a intenção de manter um processo mais organizado, simples e motivador.

Além disso, um dos pontos em que trabalhamos foi a inclusão digital e da acessibilidade, para garantir que o site seja utilizável de maneira fácil e intuitiva. Com essa abordagem ampliamos o alcance social do nosso site, para incentivar à saúde e a qualidade de vida.

Conclui-se que a criação de uma agenda digital interativa voltada à organização de treinos e alimentação não só contribui para o combate ao sedentarismo, mas também representa um avanço significativo na integração entre autocuidado e a integração da tecnologia no dia a dia.

## REFERÊNCIAS

**BOMPA, T. O.; HAFF, G. G. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2012 Disponível em: [https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Volume\\_unico.pdf](https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Volume_unico.pdf)**

Acessado em 13/08/2025

**Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para a um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. Ed. – Florianópolis, Ed. Do Autor, 2017.** Disponível em

[https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_llduWnhVZnP7.pdf](https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf)

Acessado em 13/08/2025

**BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.** Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Acessado em 18/08/2025

**BRASIL. Governo Federal. Guia de boas práticas para acessibilidade digital. Brasília, DF: Governo Digital, 2023.** Disponível em:

<https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/guiaboaspraaticasparaacessibilidadedigital.pdf>.

Acessado em 18/09/2025

**Introdução a pesquisa bibliográfica- Rosângela Schwarz, Patricia da Silva editora da UFSC disponível em:**

[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/249681/Introducao\\_a\\_pesquisa\\_a\\_bibliografica-Ebook-24ago2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/249681/Introducao_a_pesquisa_a_bibliografica-Ebook-24ago2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Acessado em 18/09/2025

**BRASIL. Quantificando Realidades: Técnicas de Pesquisa Quantitativa. Brasília, DF: Editora MultiAtual; Miriã Cardozo Peralta; Alexandre de Araújo Lamattina; Carlos Eduardo Paulino; Durval dos Santos Oliveira, 2024.** Disponível em:

<http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/869503>.

Acessado em 18/09/2025

**RODRIGUES, Rosângela Schwarz; NEUBERT, Patricia da Silva. Introdução à pesquisa bibliográfica [recurso eletrônico]. Florianópolis: Editora da UFSC, 2023.** Disponível em:

[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/249681/Introducao\\_a\\_pesquis](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/249681/Introducao_a_pesquis)

[a\\_bibliografica-Ebook-24ago2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#). Acessado em 18/09/2025

IBGE. Cotia (SP) — Cidades e Estados. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/cotia.html>. Acesso em: 29 set. 2025.

IBGE. Itapevi (SP) — Cidades e Estados. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/itapevi.html>. Acesso em: 29 set. 2025.

## ANEXO

ANEXO A – Diagrama de caso de uso.

