



LIFE IN TECH

COMBATENDO PROBLEMAS CAUSADOS
PELA TECNOLOGIA COM TECNOLOGIA

ANDRÉ FERNANDO SANTOS
JULIO CESAR LOPES BATISTA
PEDRO HENRIQUE TELES

RESUMO

Não há como negar que a tecnologia tem facilitado (e muito!) várias atividades do nosso dia a dia, mas sabia que a maior parte dos jovens sofrem grande risco de obesidade e diabetes devido a este uso excessivo e sua má alimentação! e justamente por isso que criamos nosso mais novo app.

O Life in Tech procura funcionar como um aplicativo de saúde, podendo oferecer diversos benefícios aos usuários, como refeições balanceadas e benevolentes ao organismo, além disso o Life in Tech conta com algumas dicas e receitas de uma alimentação equilibrada e saudável. O aplicativo também oferece uma série de exercícios físicos, que ajudam a melhorar e ampliar a força muscular, flexibilidade, fortalecer os ossos e as articulações, além de ajudar a desenvolver a habilidade psicomotoras do corpo.

Dessa forma, combatendo os elevados índices de sedentarismo e obesidade que afetam cada vez mais os jovens. Proporcionando um fortalecimento a saúde e por consequência, a melhora na qualidade de vida do usuário. Entretanto, os impactos do Life in Tech não se restringem apenas ao indivíduo, já que ao prover o enriquecimento da saúde da população, por consequência, ocorre a elevação da qualidade de vida de uma sociedade, de tal maneira, podendo causar uma interferência positiva no IDH do país.

RESUMO.....	2
SUMÁRIO.....	3
1 LIFE IN TECH: OBJETIVO E JUSTIFICATIVA.....	4
1.1 Objetivo.....	4
1.2 Justificativa.....	5
2 SEDENTARISMO ENTRE OS JOVENS.....	6
2.1 Aumento de sedentarismo entre os jovens.....	6
2.2 Como a tecnologia pode influenciar nesses índices.....	7
3 TECNOLOGIA A FAVOR DO SER HUMANO.....	9
3.1 Como a tecnologia pode ajudar em nossos deveres e tarefas.....	9
3.2 Tecnologia como solução para o sedentarismo.....	10
4 PROCEDIMENTOS.....	11
4.1 Decisão do tema.....	11
4.2 Começando o protótipo.....	11
4.3 Protótipo em andamento.....	12
4.4 Últimas Telas.....	12
CONCLUSÃO.....	13
EQUIPE.....	14
REFERÊNCIAS.....	17

1 LIFE IN TECH: OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

Após muitas discussões de ideias, idealizamos e desenvolvemos o “Life in tech”, um aplicativo focado em melhorar os hábitos dos jovens, para hábitos mais saudáveis.

1.1 Objetivo

O Life in Tech, foi criado para ser um aplicativo de saúde e bem estar, direcionado para o público mais jovem, com o intuito de combater o aumento dos índices de sedentarismo e obesidade que afetam cada vez mais os jovens.

Oferecendo diversos benefícios ao usuário, como refeições balanceadas e salubres, necessárias para uma alimentação saudável, o Life in Tech tem o objetivo de combater o vício em tecnologia através da tecnologia. Além disso, o aplicativo apresenta uma série de exercícios físicos e frases motivacionais, que ajudam a melhorar a força muscular, flexibilidade, fortalecer os ossos e as articulações, além de desenvolver as habilidades psicomotoras do corpo. Dessa forma, combatendo os elevados índices de sedentarismo e obesidade que afetam cada vez mais os jovens. Proporcionando um fortalecimento a saúde e conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida do usuário.

1.2 Justificativa

O objetivo do nosso aplicativo é justamente ajudar as pessoas que vivem um modo de vida sedentário, a adotar um novo estilo de vida, como praticar exercícios, sair mais de casa para respirar ao ar livre, fazer com que o usuário comece a enxergar a vida de outras formas, por meio de algo interativo e divertido.

A ideia veio pelo fato de que com a pandemia o sedentarismo vem crescendo cada vez mais. Alguns estudos, apontam a queda do nível de exercícios físicos durante o isolamento, até mesmo em locais onde as restrições contra a pandemia foram enfraquecidas.

Alguns especialistas em saúde temem que a “pandemia da inatividade” tenha como consequência o aumento de casos de doenças crônicas associadas a falta de exercícios físicos, obesidade e problemas cardíacos, todas as situações causadas pela queda brusca dos níveis de condicionamento físico.

Tendo em vista essa situação, criar esse aplicativo foi a forma que encontramos de ajudar essas pessoas. Ajudando o usuário a sair desse vício da tecnologia com a própria tecnologia

2 SEDENTARISMO ENTRE OS JOVENS

Neste capítulo serão abordados alguns temas referentes à obesidade, sedentarismo entre os adolescentes e os jovens, e como esses fatores estão diretamente relacionados à falta de exercícios físicos no cotidiano dos brasileiros.

2.1 Aumento de sedentarismo entre os jovens

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através de pesquisas, apontou que aproximadamente 80,8% dos adultos brasileiros se encontram em situação de sedentarismo. Além disso, alguns estudos apontam que os hábitos de atividade física durante a adolescência são fatores determinantes para o índice de exercícios físicos que o indivíduo realizará quando alcançar a idade adulta. Tendo em vista esses estudos, fica evidente a relação entre o sedentarismo na vida adulta e a prática de exercícios físicos durante a adolescência.

Entretanto, os estudos realizados com adolescentes ainda não são totalmente corretos, porém, já apontam que os índices de sedentarismo passam de 47%, podendo variar entre 47% e aproximadamente 90%, com estimativas de aumento nas porcentagens futuramente. Apesar de apresentar uma variação muito grande entre os

resultados, torna-se claro que os índices são elevados e levando em consideração o possível aumento, é necessário a tomada de medidas para conter esses avanços e assim investir na saúde da população.

2.2 Como a tecnologia pode influenciar nesses índices

Durante este último século, as tecnologias têm apresentado um rápido avanço e estão cada vez mais fazendo parte do nosso dia-a-dia, possuindo o objetivo de tornar a vida mais fácil, prática, dinâmica, além de diversos outros benefícios. Dentre essas tecnologias estão os aparelhos celulares, computadores, videogames e até mesmo a própria internet, que são hoje as mais presentes no cotidiano das pessoas.

Entretanto, o uso exagerado trouxe diversas consequências para os indivíduos, principalmente ligados à saúde, tendo em vista que o uso sem controle contribui para o avanço do sedentarismo, pois torna as pessoas mais inativas em relação a suas ações diárias e passam a gastar menos calorias por dia, ficando propensas a desenvolver doenças, como pressão alta, ataques cardiovasculares, entre outras.

Analisando essas informações juntamente com as pesquisas citadas no capítulo anterior, é notável como ambas situações se completam em favor do avanço do

sedentarismo da população brasileira, por isso é cada vez mais urgente investimentos em soluções inovadoras para esse problema.



3 TECNOLOGIA A FAVOR DO SER HUMANO ⁹

Apesar de o capítulo anterior ter apresentado a tecnologia apenas como um fator negativo para a saúde da população, ela possui inúmeros benefícios e cria diversas possibilidades de inovação, como será mostrado a seguir.

3.1 Como a tecnologia pode ajudar em nossos deveres e tarefas

O mundo está em um processo constante de evolução, onde coisas que antes eram impossíveis, hoje são consideradas comuns no cotidiano dos cidadãos, e até mesmo indispensáveis. Anos atrás, era inacreditável imaginar que com um pequeno aparelho em mãos seria possível acessar praticamente qualquer conteúdo desejado, independente de onde está localizado geograficamente. Essa e outras mudanças foram possíveis graças à tecnologia e a forma como ela se desenvolveu.

Essas mudanças impactam também no comportamento do ser humano, que devem acompanhar essas evoluções e conviver com elas. Constantemente surgem novos softwares e aparelhos que auxiliam na rotina de pessoas com deficiências físicas e cognitivas, ajudando elas a terem mais facilidade para se inserir na sociedade e adquiram um padrão de vida melhor.

Atualmente, é difícil imaginar alguma inovação tecnológica que pudesse ser introduzida sem provocar algum efeito no mundo, pois os benefícios causados interferem em quase toda a sociedade. Alguns aspectos positivos ligados à tecnologia são: a velocidade, o estímulo à criatividade e o conforto. Logo, podemos dizer que o auxílio tecnológico proporciona a realização de trabalhos muito mais eficientes e dinâmicos.

3.2 Tecnologia como solução para o sedentarismo

Com todos seus efeitos benéficos e com a grande possibilidade de inovações, a tecnologia, quando bem administrada, pode se tornar a maior aliada para a medicina e para o combate do sedentarismo.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte, em 2017, investiu fortemente em pesquisas sobre os gadgets que mais estão em alta no mundo das atividades físicas. Todo ano, o grupo consulta diversos especialistas ao redor do globo para saber as tendências do momento, sobre malhação e tecnologia. Agora, com respostas de mais de 1 800 participantes de todos os continentes, as inovações tecnológicas estão ficando cada vez mais relevantes para o contexto da saúde.

Além disso, os smartphones criaram a possibilidade de se exercitar em casa através de aplicativos com treinos e rotinas já estabelecidos. Essa inovação tornou muito mais fácil se exercitar por conta própria e em um horário flexível a sua rotina.

4 PROCEDIMENTOS

Este tópico irá relatar alguns procedimentos fundamentais para a execução do Life in Tech. Ele conta com alguns relatos importantes que vão desde a ideia até a execução do projeto

4.1 A decisão do Tema

No dia 4 de março, após expormos as primeiras ideias aos professores, chegamos a conclusão de qual seria o tema. Nós criaríamos um aplicativo, que tivesse como objetivo aconselhar e incentivar, aos jovens a buscar hábitos menos sedentários, através de uma espécie de jogo, com sistema de conquistas e recompensas, rank, dicas de saúde, dicas de alimentação, dietas, exercícios e etc. No aplicativo também será possível utilizar de ferramentas para organizar sua rotina de forma prática e objetiva, com foco em otimizar o dia do usuário.

4.2 Começando o Protótipo

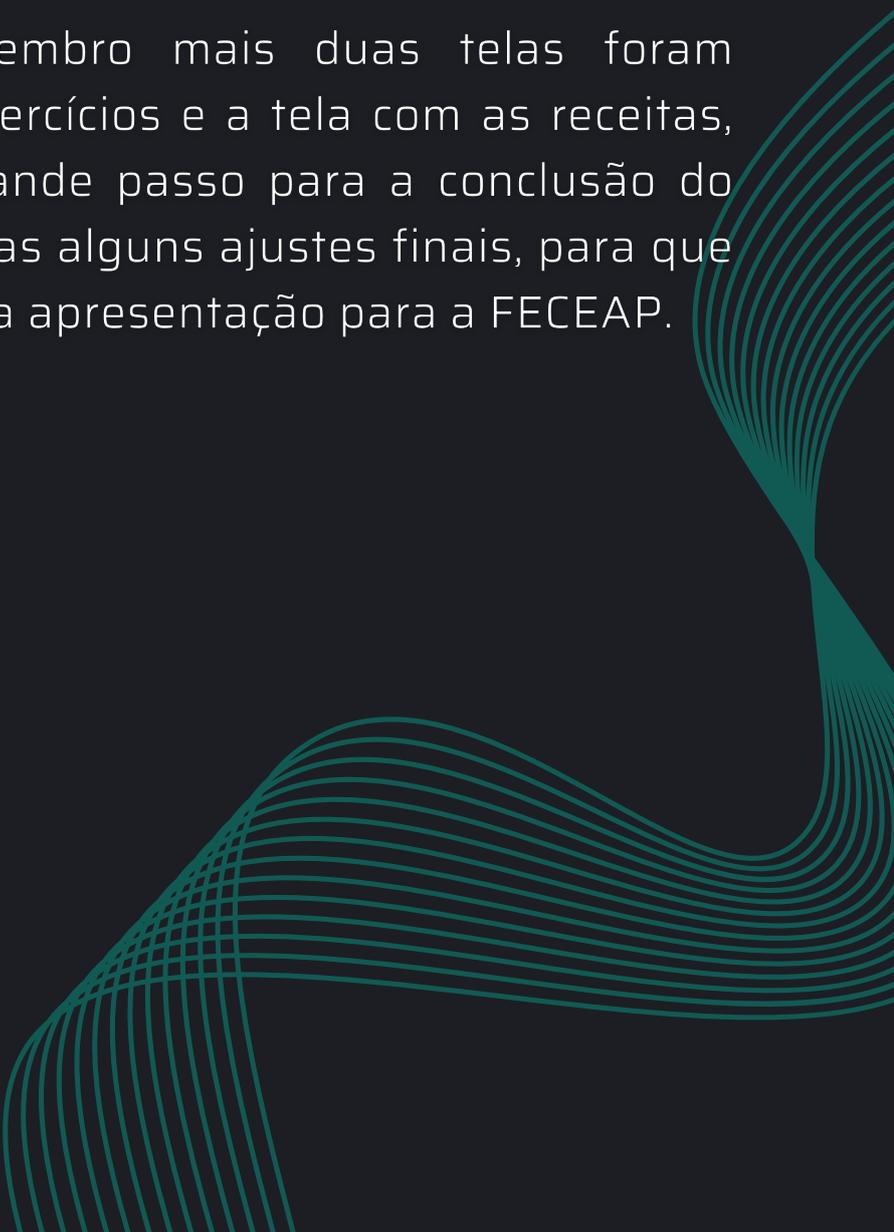
No dia 1 de setembro, demos início ao protótipo do Life in Tech. A ideia é criar um homepage, para que possamos ver como será mais ou menos o design do nosso app, para ver se surgem novas ideias que possam torná-lo melhor para o usuário, já desenvolvemos algumas telas como a de “Loading” e de “Login”.

4.3 Protótipo em Andamento

Após uma semana o protótipo do projeto Life in Tech continua em andamento, começamos o homepage com todas as funções do app foi feito e todos integrantes gostaram da interface, além de as telas de login e introdução do app já estarem com o front e back end programado. Portanto faltam as últimas telas do homepage para serem realizadas, para que possa se encerrar a programação do app

4.4 Últimas Telas

No dia 28 de setembro mais duas telas foram finalizadas, a tela de exercícios e a tela com as receitas, com isso demos um grande passo para a conclusão do protótipo, faltando apenas alguns ajustes finais, para que possamos gravar a nossa apresentação para a FECEAP.



Através do nosso aplicativo, Life in Tech, acreditamos que o sedentarismo entre os jovens pode ser reduzido e dessa forma, proporcionar uma melhora na qualidade de vida, utilizando da tecnologia com uma experiência simples e agradável.

Esperamos que os usuários desfrutem do melhor que o Life in Tech pode oferecer e lembre-se, a mudança deve vir sempre de você, tenha foco e perseverança, que você irá conseguir.

Life in Tech, transformando sua vida com tecnologia.



**ANDRÉ FERNANDO
SANTOS**

FRONT END



CONTATO:

1andre.santos.souza1@gmail.com

Linkedin: /andrefer-santtos



**JULIO CESAR LOPES
BATISTA**

BACK END



CONTATO:

julio.lifeintech@gmail.com

Linkedin: [/juliocesarlb](#)



**PEDRO HENRIQUE
TELES**

BACK END



CONTATO:

pedrotelesoficial@gmail.com

[Linkedin: /pedro-henrique-525589221](https://www.linkedin.com/in/pedro-henrique-525589221)

REFERÊNCIAS

R RODRIGUES, Fabiana Passos. A INVESTIGAÇÃO DA INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS DE 12 A 13 ANOS. Revista Científica UMC, v. 3, n. 3, 2018.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. Revista de Saúde Pública, v. 38, p. 157-163, 2004.

<<http://portal.metodista.br/rpcom/mundo-corporativo/a-tecnologia-associada-ao-nosso-dia-a-dia>> acessado em 17/08/2021 às 16:29

<<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/2020/08/30/coronavirus-como-pandemia-de-sedentarismo-pode-levar-a-surto-de-obesidade.htm>> acessado em 05/10/2021 às 20:51