

CENTRO PAULA SOUZA

Etec DE HORTOLÂNDIA

Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de Sistemas

Pedro Augusto Amorim Ide

Flavio Alessandro da Silva

+HEALTH

Hortolândia

2022

Pedro Augusto Amorim Ide
Flavio Alessandro da Silva

+HEALTH

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Ensino Médio Integrado ao Técnico em Informática em 2022 da Etec de Hortolândia, orientado pelo Prof. Priscila Batista Martins como requisito parcial para obtenção do título de técnico em desenvolvimento de sistemas.

Hortolândia

2022

Lista de ilustrações

Quadro 1 – Exemplo de alongamento.....	7
Quadro 2 – Tratamento fisioterapeuta.....	8
Quadro 3 – Atleta desmotivada.....	8
Quadro 4 – Pirâmide alimentar.....	9
Quadro 5,6,7 – Resultado pesquisa de campo.....	13
Quadro 8,9,10,11,12,13 – Resultados pesquisa de campo.....	14
Quadro 14,15,16,17,18,19 – Resultados pesquisa de campo.....	15
Quadro 20,21,22,23,24,25, – Resultado pesquisas de campo.....	16
Quadro 26 – Tela home.....	17
Quadro 27 –Tela de splash.....	17
Quadro 28 –Tela de contato.....	18
Quadro 29 –Tela de contato.....	18
Quadro 30 – Modelo de identidade (Mer).....	19

SUMÁRIO

1	RESUMO.....	5
1	DESENVOLVIMENTO.....	5
2	EMBASAMENTO BIBLIOGRAFICO.....	6
2.1	O que é treino.....	6
2.2	Como treinar corretamente.....	6
2.3	A importância do conhecimento do corpo.....	7
2.4	A cabeça do atleta.....	8
2.5	Alimentação.....	8
3	OBJETIVOS E METAS.....	9
4	METODOLOGIA.....	10
5	PRINCIPAIS RESULTADOS E PRODUTOS ESPERADOS.....	10
5.1	Pesquisa nutricionista Gabriela Neves.....	10
5.2	Pesquisa psicóloga Gabriella Reis.....	11
5.3	Pesquisa fisioterapeuta Matheus Alves.....	12
6	PESQUISA DE CAMPO.....	13
7	TELAS.....	17
8	CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES.....	19
	REFERENCIAS	

RESUMO

+Health é um site desenvolvido para aquelas pessoas que buscam ter uma melhor performance no esporte ou uma vida mais saudável por meio de dicas tanto de alimentação, dicas de fisioterapia para não apresentar problemas futuros e dicas psicológicas. O site mostra por meio de dicas e vídeos que qualquer pessoa com motivação consegue ter uma vida saudável. Ele ajuda as pessoas que não tem condição de contratar um software pago que em geral são caros e que necessitam de um profissional na qual irá cobrar pelo serviço, mas querem ter uma melhor performance no esporte ou até mesmo para as pessoas que querem sair do sedentarismo.

Palavras-chaves: Saúde; Corpo; Site

INTRODUÇÃO

+Health é um site pensado em dar acesso mais fácil as pessoas que desejam ter acesso (mesmo que um pouco mais simples) a recursos que em geral são caros e que necessitam de um profissional na qual irá cobrar pelo serviço, para que assim possam evoluir e prosseguir de maneira produtiva sua carreira como atleta, na qual terá acesso a conteúdo realizados por profissionais das áreas e com custo-benefício acessível a grande parte do público e que caiba no bolso.

DESENVOLVIMENTO

SITUAÇÃO - PROBLEMA

Após uma pesquisa de campo notamos uma falta de sites e aplicativos que possam disponibilizar acesso prático e gratuito a dicas e direcionamentos relacionados a saúde (física e mental) e desempenho do atleta. Sites atualmente existentes são insuficientes em questões de dicas de melhor desempenho, direcionamento e atualizações, e maioria deles acabam abandonados já que é um assunto pouco tocado, muitas vezes deixando o sonho de um bom atleta ceder, pelas dificuldades e custos que geram esses serviços (que muitas vezes são de alto valor) durante a carreira, fazendo com que poucos possam chegar próximo de que muitas vezes pode ser um sonho.

JUSTIFICATIVA

Ao observar, conversar com alguns ex-atletas, e fazer uma pequena pesquisa notamos o quanto de pessoas sofrem problemas com o decorrer dos anos praticando algum esporte, e vimos que são pouquíssimos, quase nenhum software que os ajudam a prevenir esses problemas, como cuidados que se deve tomar antes e pós treino, alimentação e psicológico.

HIPÓTESES

Nosso site pretende dar acesso mais fácil as pessoas que desejam ter acesso (mesmo que um pouco mais simples) a recursos que em geral são caros e que necessitam de um profissional na qual irá cobrar pelo serviço, para que assim possam evoluir e prosseguir de maneira produtiva sua carreira como atleta, na qual terá acesso a conteúdo realizados por profissionais da área e com custo-benefício acessível a grande parte do público e que caiba no bolso.

EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA

-O que é treino.

O treinamento desportivo é o conjunto de atividades físicas realizadas por um longo período de tempo, de forma progressiva, que tem como função desenvolver as capacidades humanas, fisiológicas e psicológicas de um indivíduo. São exercícios planejados de forma individualizada e sistemática para a evolução de um atleta.

- Como treinar corretamente.

Para iniciantes e pessoas que estão a longo prazo fazendo esportes independente de qual área se usa 100% ou não de seu corpo é indispensável atividades antes de colocar eles em pratica como alongamentos e etc, mas é necessário cuidado maior não somente nos pré treinos, mas também durante e pós. A fisioterapia esportiva dedica-se ao estudo do tratamento e prevenção de lesões que ocorrem durante as práticas esportivas de atletas profissionais e amadores.

Seu principal objetivo é devolver o atleta para seu esporte com o mesmo, ou melhor desempenho anterior à lesão e da forma mais segura possível.

Após avaliação fisioterapêutica é traçado um plano de tratamento para recuperar o atleta ou para preparar o indivíduo que quer iniciar a prática de algum esporte

com orientações e treinos preventivos. É importante lembrar que mesmo o paciente tendo um bom condicionamento físico, o retorno ao esporte deve ser sempre gradual, respeitando o tempo de cicatrização dos tecidos envolvidos na lesão.



- A importância do conhecimento do corpo.

Cada esporte exigirá um determinado planejamento e tratamento por parte do fisioterapeuta. Esportes de maior impacto, como corrida, vôlei e futebol, por exemplo, produzem lesões nos ombros, quadris, joelhos e tornozelos.

Quando não tratados, esses problemas podem evoluir para distúrbios mais graves e até mesmo incapacitantes, dentre suas possíveis complicações, podemos citar bursites e artrites. Muito tem se falado sobre a importância de se manter uma vida saudável tanto para saúde quanto para qualidade de vida das pessoas. A prática de atividade física e a manutenção de uma alimentação saudável entraram em cena e passaram a ser parte da meta de vida da maior parte da população.

Não é a toa que, a cada ano, mais pessoas aderem a práticas esportivas e aos exercícios físicos. O que sim, é um ótimo sinal, mas também merece cautela.

Exercício é sinônimo de mais saúde e de bem-estar, porém, quando executado da maneira correta, com base na orientação de profissionais preparados e especializados. Ainda antes de começar, é preciso orientação médica e fisioterápica adequada. A ideia é escolher a modalidade que mais se adapta a suas condições, prevenindo problemas e garantindo os benefícios prometidos.



- A cabeça do atleta.

Sabe-se que para o atleta a recuperação de uma lesão envolve muitas perdas, e por isso é comum nesses casos a ansiedade aumentar devido ao afastamento, muitas vezes necessário, da sua atividade. A atenção multidisciplinar envolvendo médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais ajuda a dar suporte durante esse período já que em meio ao tempo que um jogador, lutador, nadador poderia estar em busca de um progresso além está “correndo” para seu objetivo em uma velocidade não desejada, dentre outros casos que durante o processo as vezes curto ou longos geram desânimo ao atleta, que por algumas vezes não volta 100% como estava antes causando até mesmo desistência do que poderia gerar uma carreira.



- Alimentação

O mistério por trás do que deve ser incluído na dieta de um atleta é interminável, em parte porque os alimentos milagrosos estão constantemente surgindo, enquanto outros alimentos caem em desgraça.

Quando se trata da dieta de um atleta, é importante considerar as necessidades nutricionais para:

- Seu crescimento e desenvolvimento;
- O desempenho atlético.

Hábitos como ignorar o café da manhã, comer alimentos pobres em nutrientes ou usar medidas de controle de peso, não apenas reduzem a ingestão de nutrientes, como podem prejudicar o desempenho atlético. Para complicar, a nutrição dos atletas depende de várias outras coisas que não são necessariamente relacionadas à comida.

Criar um hábito e manter a regularidade de comer durante o dia, com um plano de refeições, ajuda o atleta a cobrir seu apetite e satisfazer suas necessidades nutricionais totais. Em segundo lugar, o equilíbrio de nutrientes, particularmente proteínas e carboidratos, pode ser particularmente útil para dois fatores extremamente importantes para o desempenho do atleta:

- Construção muscular contínua;
- Recuperação eficiente.

Embora a alimentação para atletas não envolva apenas o acompanhamento da ingestão de alimentos, uma coisa é certa: as escolhas alimentares são importantes.

Certos alimentos são adições de energia e ajudam a fazer uma dieta saudável para jovens atletas. É preciso então desenvolver o hábito de uma alimentação equilibrada.



OBJETIVOS E METAS

Dentro do nosso TCC, diferente dos demais sites, vamos apresentar um software voltado para impactos físicos nos atletas, apresentara classificação entre um esporte e outro além disso juntaremos mais especialistas no assunto como na área de psicologia, fisioterapia e nutrição. Mostrar regiões do corpo que é necessário um alerta maior e que tendem a se prejudicar com a prática de cada esporte na qual abordaremos primeiramente consequências geradas com esporte de mais auto impacto, para apresentarmos diversas dicas para evitar complicações futuras.

METODOLOGIA

Para a elaboração da aplicação será necessário apenas um celular ou computador com acesso à internet, para conseguir ter acesso a plataforma com as dicas de fisioterapia como alongamentos, dicas nutricionais e processos psicológicos que alguns atletas tendem a enfrentar.

Contribuidores: profissionais de educação física, nutricionista e fisioterapeutas;

Linguagem do site: Para programação, está em mente usarmos html5 e estilização em CSS, ambos do visual code.

Pesquisas realizadas: ETEC de Hortolândia, familiares e profissionais da área;

PRINCIPAIS RESULTADOS E PRODUTOS ESPERADOS NO PRAZO DE EXECUÇÃO DO PROJETO, INCLUINDO CONTRIBUIÇÕES CIENTÍFICAS E/OU TECNOLÓGICAS DA PROPOSTA

PESQUISA NUTRICIONISTA GABRIELA NEVES

Quais são os benefícios de uma alimentação saudável?

R: pode promover diversos benefícios a depender do objetivo do paciente e profissional, como tratamento ou prevenção de doenças, fins estéticos, qualidade de vida...

O que seria ter uma alimentação saudável para um atleta e quais elementos são os mais importantes em sua dieta?

R: será aquela que irá melhorar sua performance e que estará sempre em atualização conforme o período de treino ou preparação para competições que o atleta esteja

Em uma página que contenha informações nutricionais voltada a atletas e sua performance quais assuntos não podem deixar de ser citados?

R: acredito que um dos principais assuntos a serem tratados serão informações com base científica sobre suplementação específica para cada modalidade

A forma na qual uma pessoa que apenas quer seguir uma dieta saudável é diferente da dieta de um atleta de média e alta performance?

Uma dieta é sempre individualizada, seja para atletas, pessoas com doenças crônicas, indivíduos saudáveis, tudo irá se basear nos objetivos e nas especificações de cada indivíduo

PESQUISA PSICOLOGO GABRIELLA REIS

- Atualmente você acha que a utilização de psicólogos na área esportiva é algo bastante trabalhado?

Não. Em minha percepção é um campo de trabalho reduzido, e não tem grandes amplitudes para desenvolver a prática do psicólogo dentro do esporte.

- Aponte necessidades que fazem de um psicólogo no dia a dia de um atleta, uma peça indispensável.

É importante a presença de um psicólogo na vida de um atleta pois, normalmente o corpo expressa fisicamente as dores psicológicas que a pessoa enfrenta e as vezes por reprimir esses conflitos internos, o indivíduo se limita fisicamente, o que as vezes pode interferir no rendimento, na execução e até produtividade no esporte, ou até mesmo é importante também para desenvolver habilidades para enfrentamento de ansiedades e conflitos que o próprio esporte gera no atleta.

- Que muitos atletas desistem no meio de sua carreira isso é fato, mas quais geralmente são os pontos principais que levam esse desânimo e desistência de sua carreira?

Depende do tipo de esporte, mas levando em consideração esportes de grande impacto, e carga de treinos intensos os motivos na visão psicológica podem ser:

Burnout e overtraining

Disfunções no sistema de motivação

Dificuldade de autoconfiança

Ansiedade esportiva

- Você acha que é benéfico alguém que cuide do psicológico, emocional de um atleta, após grandes desgastes e pressões sofridas no ramo esportivo?

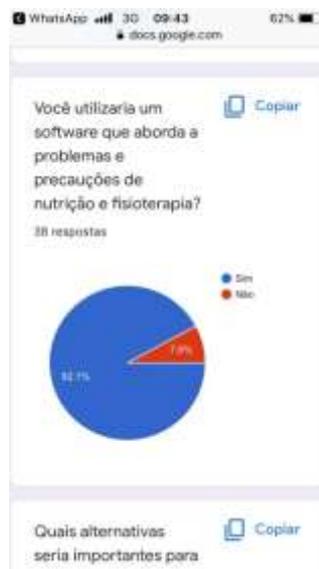
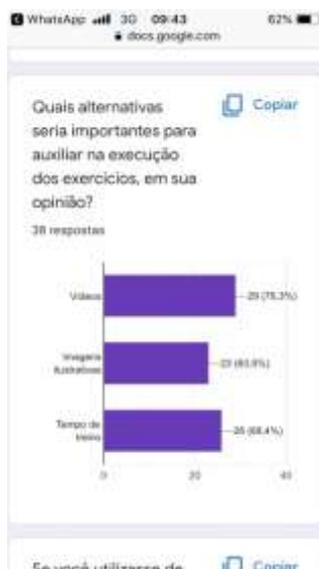
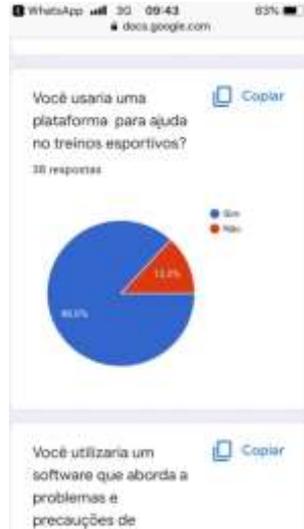
Sim. Toda pessoa após um trauma necessita de um cuidado emocional pois existe um grande abalo psicológico. Então é importante o psicólogo trabalhar com o atleta: autoconhecimento, autocontrole, autoconfiança, suas motivações e crenças, para que o atleta não se desqualifique por uma lesão ou trauma.

PESQUISA FISIOTERAPEUTA MATHEUS ALVES

- Quais são os maiores problemas enfrentados pelos atletas após sua aposentadoria?
- Quais são os esportes que mais causam lesões nos atletas?
- Como podemos prevenir essas lesões no pré e pós treino?

PESQUISA DE CAMPO

Essa pesquisa foi feita com pessoas do nosso meio escolar, amigos e parentes. Tivemos no total 38 respostas



Você pagaria por uma plataforma de treino completa, e mais barata que serviços particulares com aulas em videos, imagens ilustrativas e chat com profissionais da área? por quê? 38 respostas

Sim

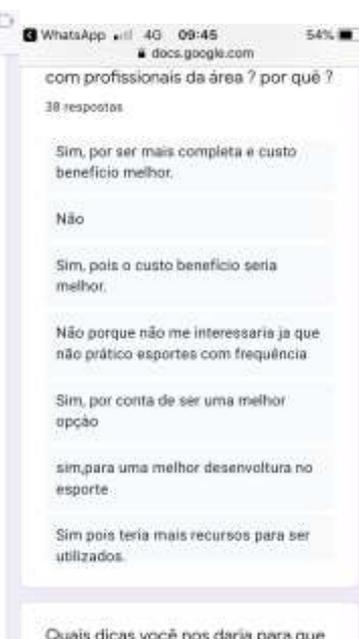
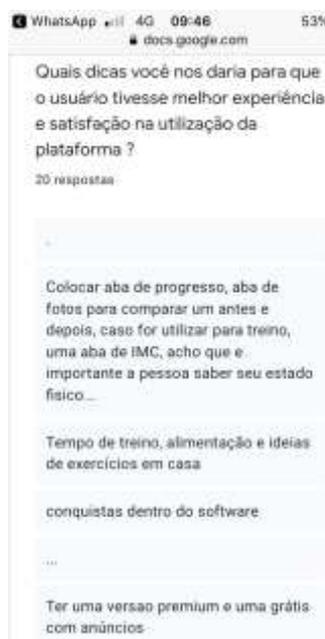
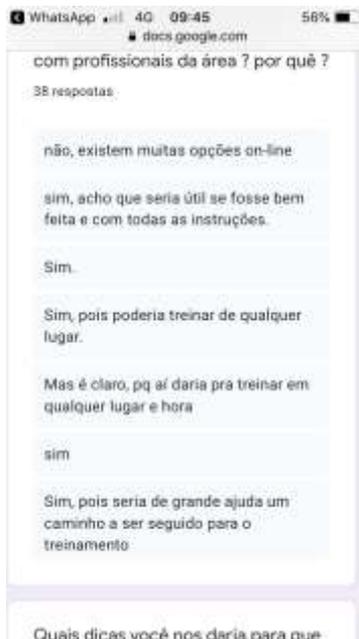
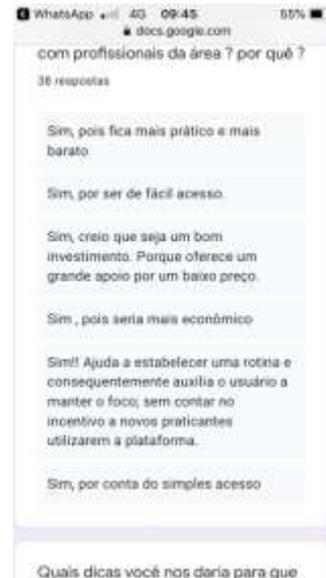
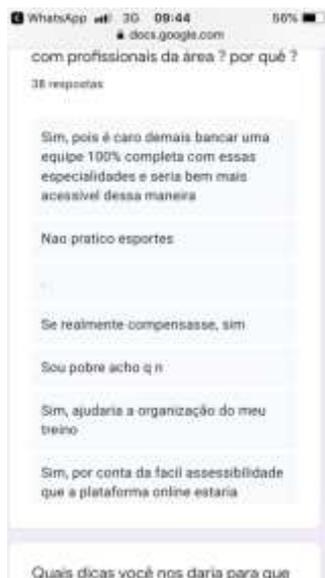
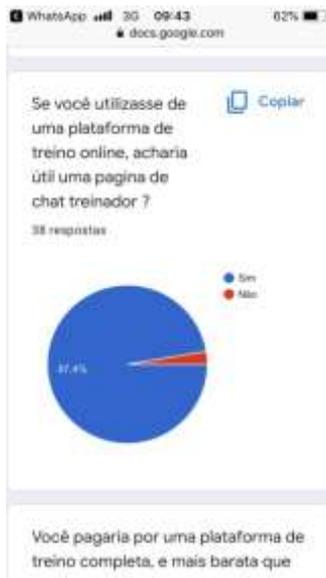
não

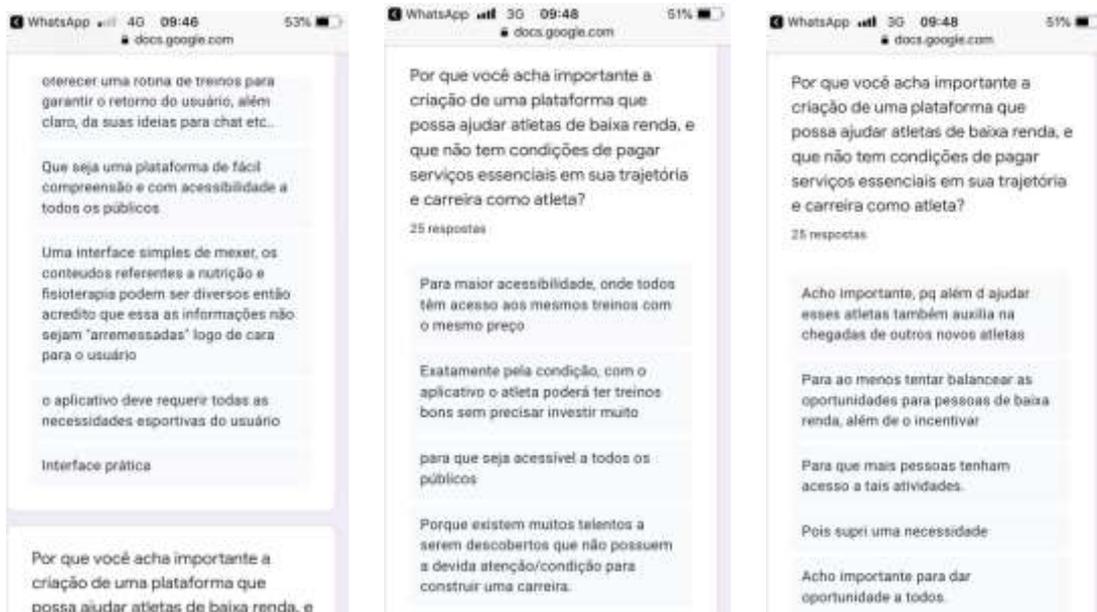
Sim, acho que teria uma melhor interação com o profissional e o cliente.

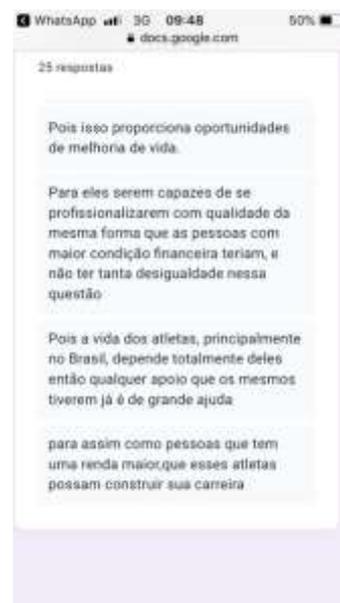
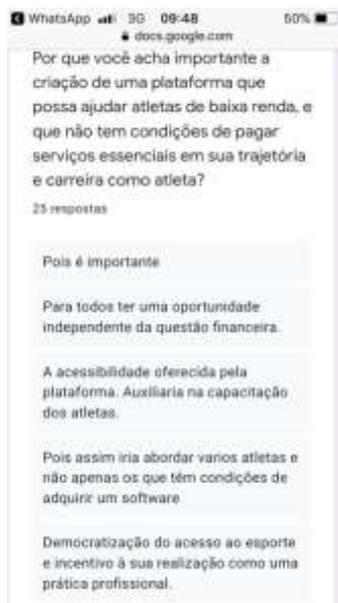
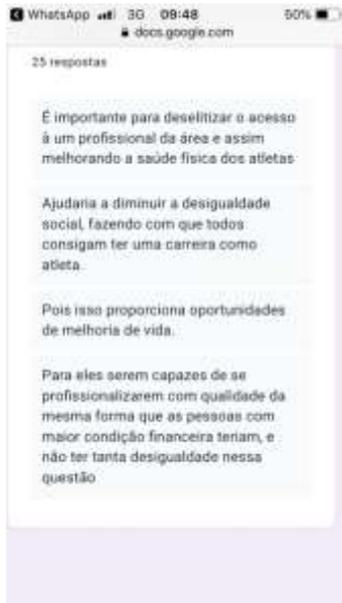
Sim, por conta de ser um sistema remoto.

Não, pois há materiais gratuitos na Internet

dependendo do valor e das sugestões das pessoas



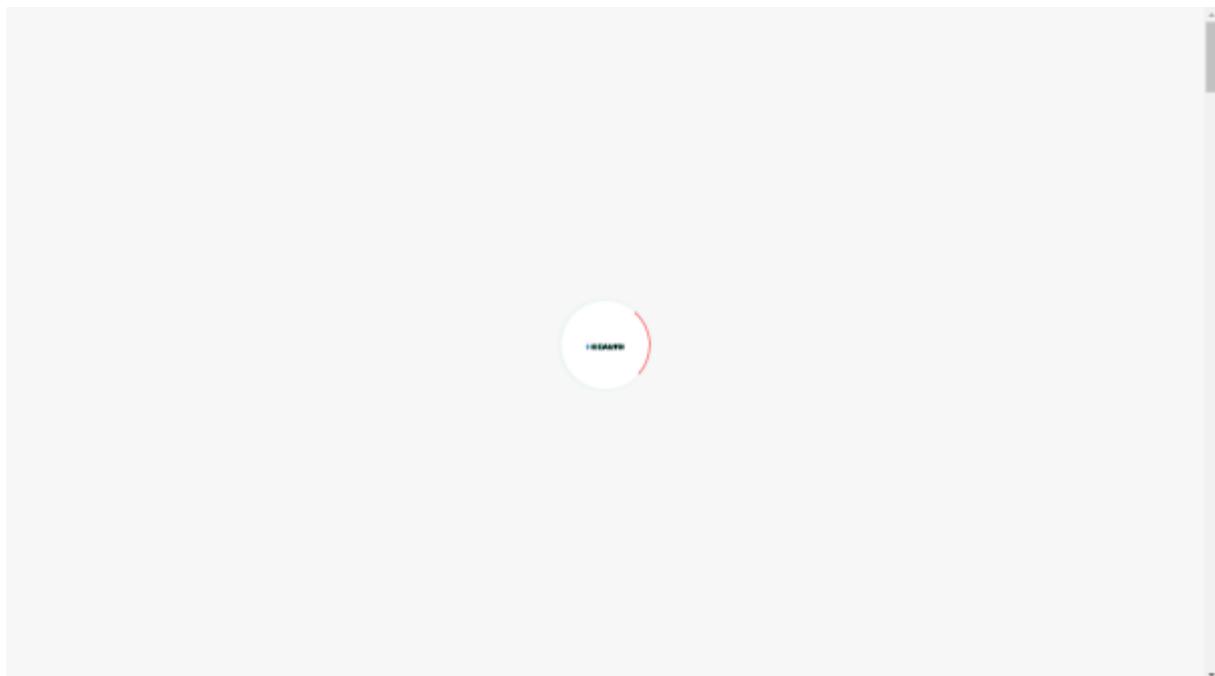




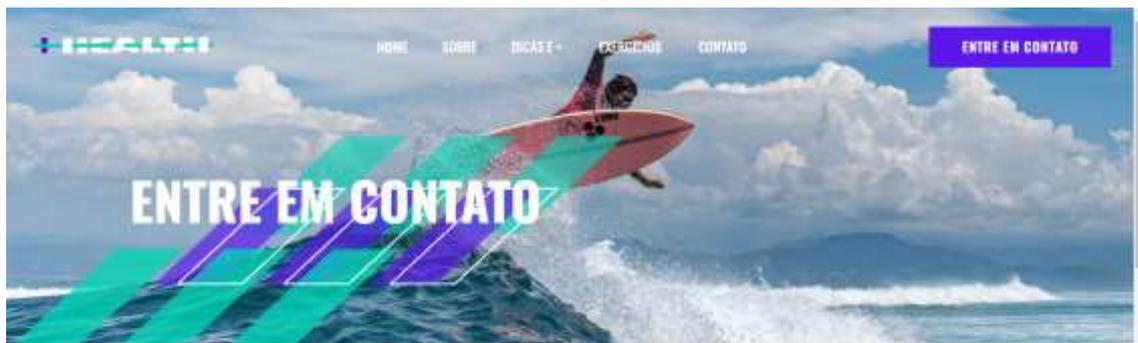
Telas



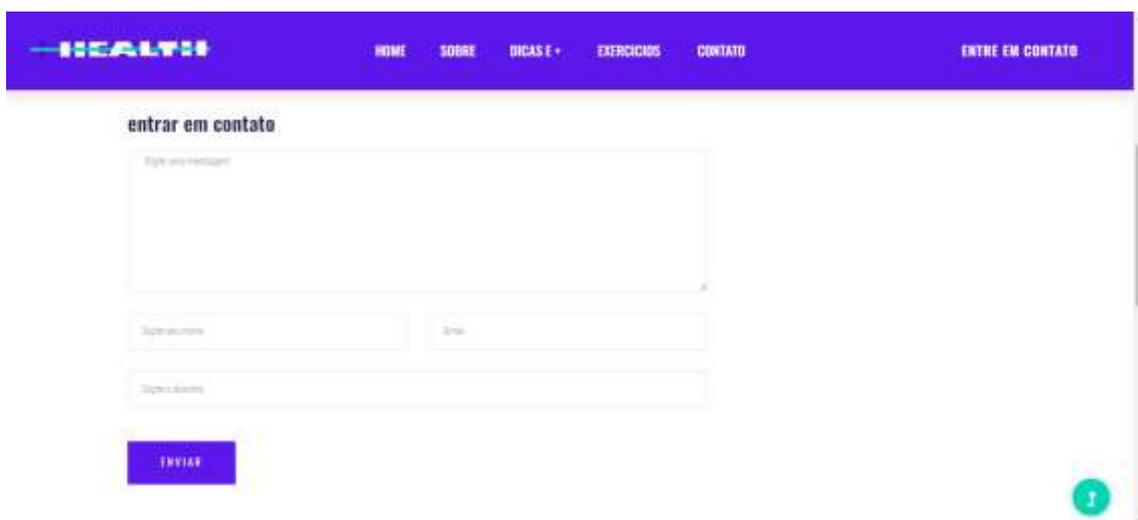
Tela 1: Tela home do website



Tela 2: Tela de Splash do website



entrar em contato



Tela 3 e 4: Tela de contato do website

Tela 1: Tela onde o website será apresentado para o usuário que se interessar pelo conteúdo.

Tela 2: Tela de carregamento, ou seja, ela será mostrada quando um cliente mudar de uma página para a outra.

Tela 3 e 4: Telas onde o usuário que quiser se aprofundar no assunto deve preencher com dados para comunicação.

DESENVOLVIMENTO DO SOFTWARE -PARTE FÍSICA							x				
TESTES									x		
IMPLANTAÇÃO											x

CONCLUSÃO

+Health é com certeza um projeto muito promissor, pois ele abrange tanto aquelas pessoas que buscam ter uma vida mais saudável quanto aquelas que querem melhorar sua performance nas atividades físicas, pois atualmente vem crescendo o percentual de pessoas com sedentarismo.

REFERÊNCIAS

SAUDE DE ATLETA. Saúde. Disponível em:
<<https://www.saudedeatleta.com.br/>>. Acesso: Mar 2022

CEFORSISIO. Fisioterapia e Atletismo. Disponível em:
<<https://www.ceforsisio.com.br/>> Acesso: Ago 2022

HONG. Fisioterapia para Atletas. Disponível em:
<<https://www.hong.com.br/fisioterapia-para-atletas-importancia-beneficios-e-tecnicas/>> Acesso: Ago 2022

EIGIER DIAGNOSTICOS. Alimentação. Disponível em:
<<https://www.eigierdiagnosticos.com.br/blog/dicas-alimentacao-atletas/>>
Acesso: Ago 2022