



ETEC JOÃO GOMES DE ARAÚJO

Curso Técnico em Informática para Internet

Asheley Mariana Gabriel Queiroz

Eduarda Lovantino Nascimento

Luís Miguel dos Santos de Souza

Victor Hugo de Freitas Alves

A percepção e uso da tecnologia na educação nutricional

Pindamonhangaba – SP

2023

**CEETEPS - CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

**ETEC JOÃO GOMES DE ARAUJO
CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA PARA INTERNET**

**Asheley Mariana Gabriel Queiroz
Eduarda Lovantino Nascimento
Luís Miguel dos Santos de Souza
Victor Hugo de Freitas Alves**

A percepção e uso da tecnologia na educação nutricional

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao CEETEPS – Centro Estadual de Educação
Tecnologia Paula Souza – Etec João Gomes de
Araújo como requisito parcial para a certificação
do Curso Técnico em Informática para Internet

Profª Orientadora: Isaura Mª dos Santos Fortes

Pindamonhangaba – SP

2023

**Asheley Mariana Gabriel Queiroz
Eduarda Lovantino Nascimento
Luís Miguel dos Santos de Souza
Victor Hugo de Freitas Alves**

A percepção e uso da tecnologia na educação nutricional

ETEC JOÃO GOMES DE ARAUJO
CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA PARA INTERNET

Data: _____

Resultado: _____

COMISSÃO AVALIADORA:

Prof. _____

Assinatura _____

Prof. _____

Assinatura _____

Prof. _____

Assinatura _____

Dedicamos esse projeto ao curso de informática para internet no instituto Etec João Gomes de Araújo e para todos os meus colegas envolvidos no trabalho. Dedicado também a nossa família, que dispuseram suporte e apoio e aos professores que atuaram no acompanhamento de todo o desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso.

O desenvolvimento desse trabalho contou com a colaboração e apoio de diversas pessoas, nas quais agradecemos pela cooperação, dentre elas:

Os orientadores, que durante meses nos deram uma base e auxílio que foram de extrema importância na ampliação do projeto.

Os professores do curso informática para internet, que permitiram diante de seus ensinamentos que hoje concluíssemos este trabalho.

E aos envolvidos na elaboração e pesquisas, que colaboraram no processo de realização do tcc.

“A tecnologia move o mundo”.

Steve Jobs

RESUMO

O trabalho de conclusão de curso aborda o assunto de percepção e uso tecnologia na saúde e o cálculo de IMC. O objetivo é que o *site* alcance e traga assuntos relacionados a alimentação saudável e como a tecnologia entra nisso hoje em dia. A avaliação do índice de massa corporal é realizada de forma digital e o resultado é mostrado imediatamente ao usuário com seus dados. Concluindo com gráficos e estatísticas de pessoas e suas percepções e conhecimentos sobre o assunto.

Palavras Chave: Tecnologia. Digital. Alimentação Saudável.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Gênero dos entrevistados.....	17
Figura 2: Com que frequência você consome açúcar?.....	18
Figura 3: Quantos litros de água você consome no dia?.....	19
Figura 4: Quantas vezes você come ao dia?.....	20
Figura 5: Quantas vezes na semana você consome <i>fast food</i> ?.....	21
Figura 6: Você consome cafeína?.....	22
Figura 7: Você se interessa por um site falando sobre alimentação e saúde?.....	23
Figura 8: Você acha que a tecnologia tem influência na alimentação das pessoas?.....	23
Figura 9: Você já participou de algum teste de IMC?.....	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Objetivos	9
1.1.1 Objetivo Geral	9
1.1.2 Objetivos específicos	9
1.2 Justificativa pela escolha do tema	10
2 REVISÃO DA LITERATURA	10
2.1 NUTRIÇÃO	11
2.2 TECNOLOGIA NA ÁREA DA SAÚDE.....	Erro! Indicador não definido.
2.3 OBJETIVO DO SITE	Erro! Indicador não definido.
2.4 HTML	12
2.5 CSS	13
2.6 JAVASCRIPT	13
2.7 PHP	15
2.8 BANCO DE DADOS	15
3 METODOLOGIA	16
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	25
5 CONCLUSÃO	30
5.1 Considerações Finais	31
5.2 Sugestão para trabalhos futuros	32
REFERÊNCIAS.....	33
APENDICES	34

1 INTRODUÇÃO

Surgiu no século 19 pelo matemático Lambert Quételet, o Índice de Massa Corporal, muito conhecido pela sigla IMC, é um cálculo simples que permite medir se alguém está ou não com o peso ideal.

A percepção de alimentação saudável e a importância de fazer um teste de IMC é indispensável nos dias de hoje. A saúde está muito ligada na tecnologia atualmente, precisamos de suporte para auxiliar e dar informações para as pessoas de maneira prática e que não conseguimos com facilidade.

Fazer a junção desses assuntos e facilitar a vida das pessoas trazendo mais conforto. Nos dias atuais a maioria das nossas tarefas são feitas de maneira digital, é onde temos um acesso mais rápido e uma dimensão maior de informações.

Um *site* com tudo isso seria o ideal, com respostas fáceis, análises, estatísticas, gráficos e pesquisas vão ser feitas para melhor entendimento, de forma segura e estudada.

O índice é calculado da seguinte forma: divide-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado.

Concluindo o assunto, ele traz o percentual de peso adequado, e além disso, fazer com que as pessoas se atentem e deem devida importância ao que se alimentam e as consequências que podem resultar é algo de extrema necessidade.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Aplicar uma maneira mais fácil de realizar testes de IMC e cuidar da saúde, tudo isso em um site criado para auxiliar e dar mais facilidade, resultando e mostrando qual seria seu peso ideal e formulando dicas para cada resultado mostrado.

1.1.2 Objetivos específicos

- ✓ Site online com informações na área da saúde;
- ✓ O site realiza avaliações de IMC através da programação.

1.2 Justificativa pela escolha do tema

O tema escolhido foi a percepção de alimentação saudável e o cálculo de IMC pois, de acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) atualmente jovens e adultos terem aumentado sua taxa de peso não ideal e estarem passando por diversas dificuldades em sua vida cotidiana. Uma forma prática e acessível para todas as pessoas cuidarem de si mesmo e poderem também ajudar as outras apenas utilizando a internet, de modo que tenham hábitos mais saudáveis e desenvolvimento em suas tarefas.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 NUTRIÇÃO

O nutricionista é o profissional da saúde que pode atuar na recuperação e na prevenção da saúde humana, executando ações baseadas no conhecimento da ciência da nutrição e a alimentação. Ele pode se desenvolver em áreas como nutrição clínica, saúde pública, ensino, pesquisas em laboratórios, entre outras formações.

De acordo com o livro “Análise histórica da profissão de nutricionista”, a nutrição começou a surgir no período entre guerras, entre a primeira e a segunda guerra mundial. E em 1926, Pedro Escudero criou o Instituto Nacional de Nutrição, tornando-se o iniciador da escola de nutrição na América Latina. Porém, somente em 1939 que o primeiro curso da área foi inaugurado no Brasil.

Alguns anos mais tarde, na década de 70, com o surgimento do Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (PRONAN), Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) e a criação de Conselhos Federal e Regionais de Nutrição o número de cursos no Brasil teve um crescimento significativo, fenômeno ao qual se observa até hoje.

2.2 TECNOLOGIA NA ÁREA DA SAÚDE

De acordo com a nutricionista Cristina Martins, a tecnologia já estão se popularizando os aplicativos usados pelas pessoas para acompanhar as dietas por meio da contagem de calorias consumidas, de dicas alimentares e do controle do peso. No entanto, em vez de serem vistos como problemáticos, eles podem se tornar aliados dos nutricionistas se forem configurados com as recomendações nutricionais de cada cliente.

Os softwares ajudam na marcação de consultas, no recebimento de exames e até mesmo na avaliação clínica e nutricional. São ferramentas simples de serem utilizadas e, no geral, podem ser configuradas de acordo com as necessidades de cada profissional.

Inclusive, a grande tendência é agregar diversas funções em um único software, o que ajuda bastante na rotina do nutricionista mesmo na gestão administrativa e financeira.

A tecnologia também tem sido usada para solucionar um problema antigo da área da saúde: a falta de acesso a profissionais especializados. Assim, mesmo a distância, os clientes podem ser atendidos por nutricionistas qualificados ao utilizar ferramentas de vídeo e teleconferência.

Para o profissional, além de conseguir ampliar o alcance dos atendimentos, também é possível ouvir a opinião de outros colegas com mais facilidade.

2.3 OBJETIVO DO SITE

Também de acordo com a nutricionista Cristina Martins, em relação a tecnologia na nutrição o vínculo é que fica mais acessível para as pessoas que querem saber sobre o assunto. Hoje em dia isso vem avançando cada vez mais.

Portanto o site foi criado para facilitar e dar informações rápidas, mas ao mesmo tempo seguras sobre o assunto de cálculo de IMC.

Na criação do site usamos linguagens de marcação, programação e o banco de dados.

De modo geral, esses são os benefícios da tecnologia na área da saúde:

- Melhoria da gestão do tempo, com uma agenda mais organizada;
- Maior controle e melhor aproveitamento das informações coletadas dos clientes;
- Facilidade de se realizar avaliações físicas, a partir de dados mais precisos;
- Acompanhamento mais consistente das dietas;
- Maior adesão dos clientes às recomendações dos nutricionistas;
- Bom custo-benefício, uma vez que a maioria dos softwares e aplicativos custa pouco e até são gratuitos.

2.4 HTML

O *html*, sigla para *HyperText Markup Language* é uma linguagem de marcação que permite a construção de websites, hipertextos que colocam conteúdos como imagens e vídeos, títulos, subtítulos no corpo do *site*.

2.5 CSS

Sigla para *Cascading Style Sheet*, é também uma linguagem de marcação. Ele trabalha na parte de design do site, sendo possível alterar cores do fundo, dos

textos, espaçamentos, parágrafos, criar tabelas, ajustar imagens entre diversas funções.

2.6 JAVASCRIPT

O JavaScript é uma linguagem de programação que permite a criação de conteúdos dinâmicos e animações para deixar seu *site* mais interativo e interessante.

Pode ser usado tanto para o *front-end* quanto para o *back-end*.

2.7 PHP

PHP é uma linguagem de script criada para comunicações do lado do servidor. Ele é capaz de lidar com várias funções de *back-end* como coletar formulários de dados, gerenciar arquivos do servidor, modificar bases de dados e muito mais.

2.8 BANCO DE DADOS

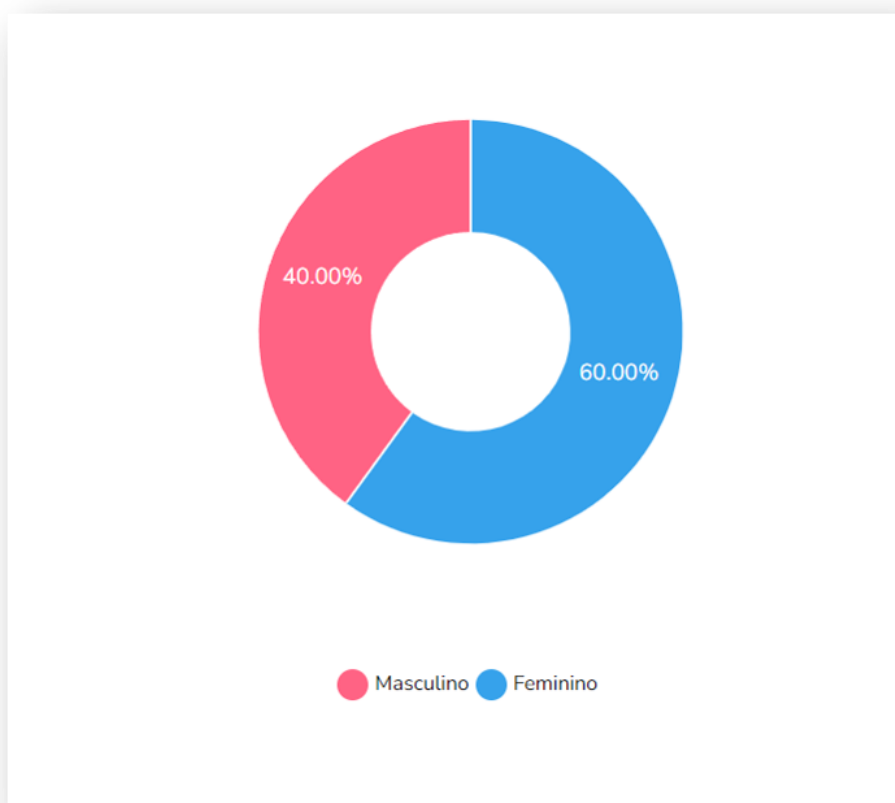
O Banco de dados é um local onde os dados são armazenados e gerenciados. Os dados armazenados são organizados por tabelas, e cada tabela está relacionada de alguma forma.

3 METODOLOGIA

O trabalho se baseou em pesquisas bibliográficas, coletando dados de livros e pesquisas, utilizando esse método para fundamentar o assunto proposto.

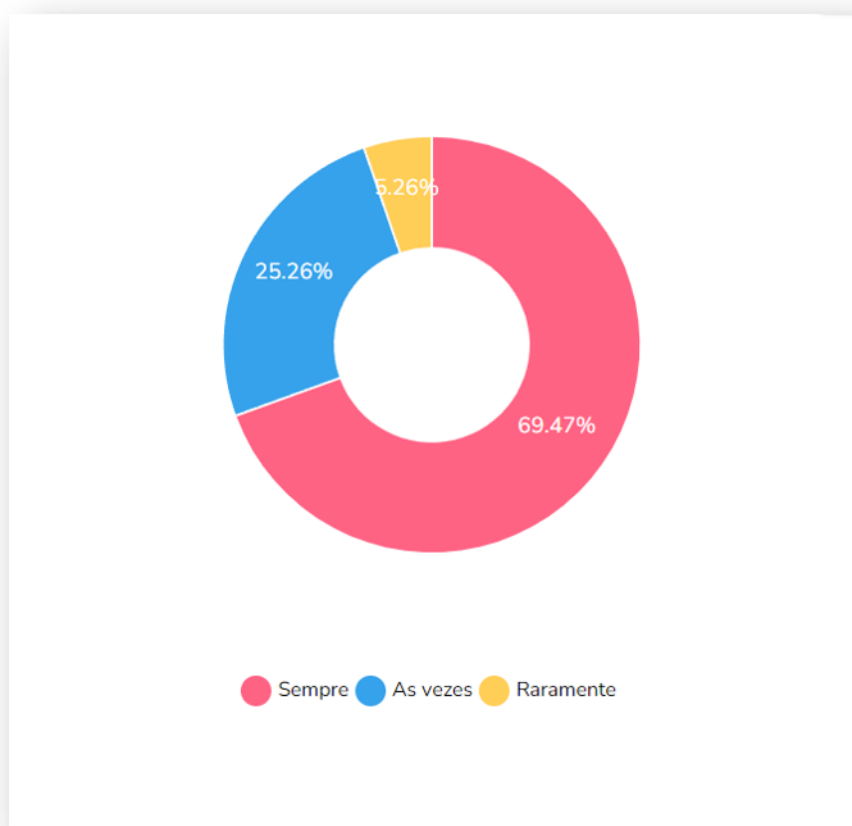
Em relação as características do projeto, pesquisas quantitativas foram utilizadas para a interpretação e a análise de informações recebidas, com o foco de registrar percepções de pessoas sobre a avaliação do IMC, assim gerando gráficos, dessa forma:

Figura 1 – Gênero dos entrevistados



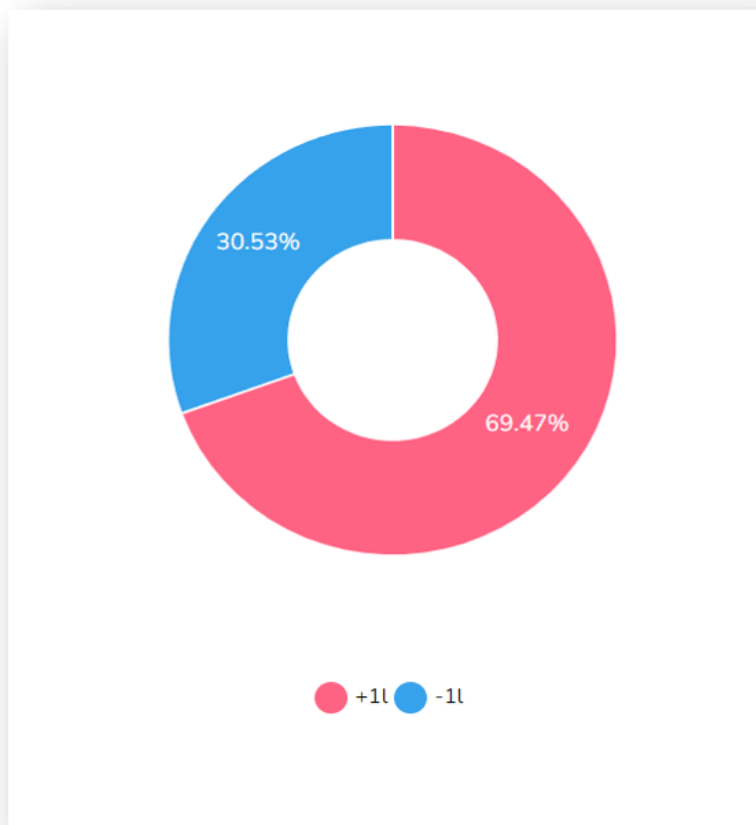
Autores do projeto, 2023.

Figura 2 – Com que frequência você consome açúcar?



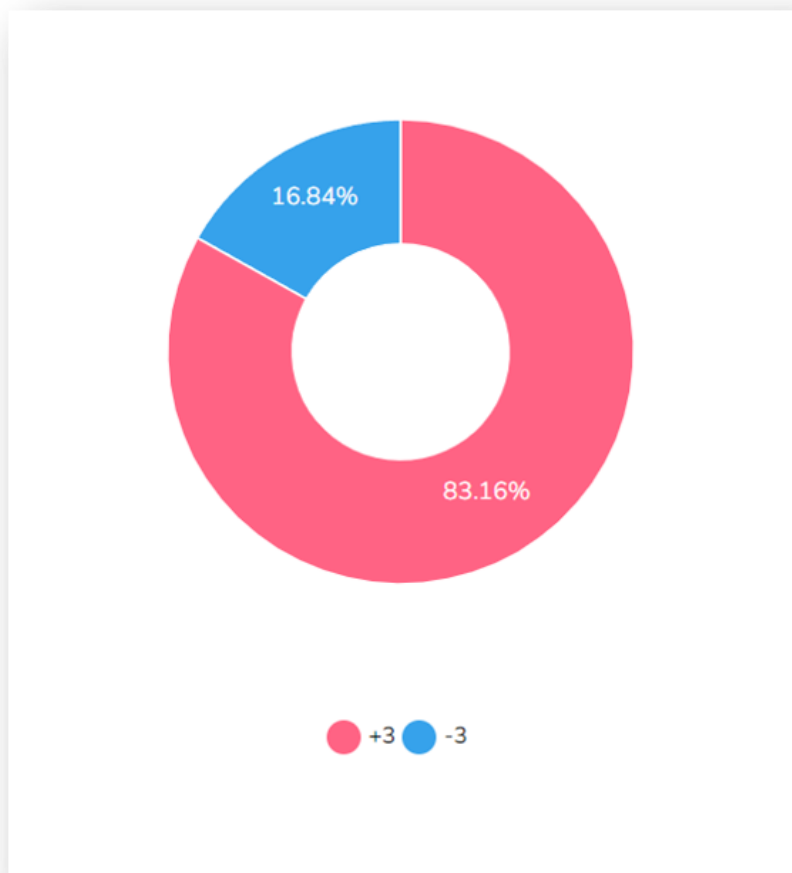
Autores do projeto, 2023.

Figura 3- Quantos litros de água você consome por dia?

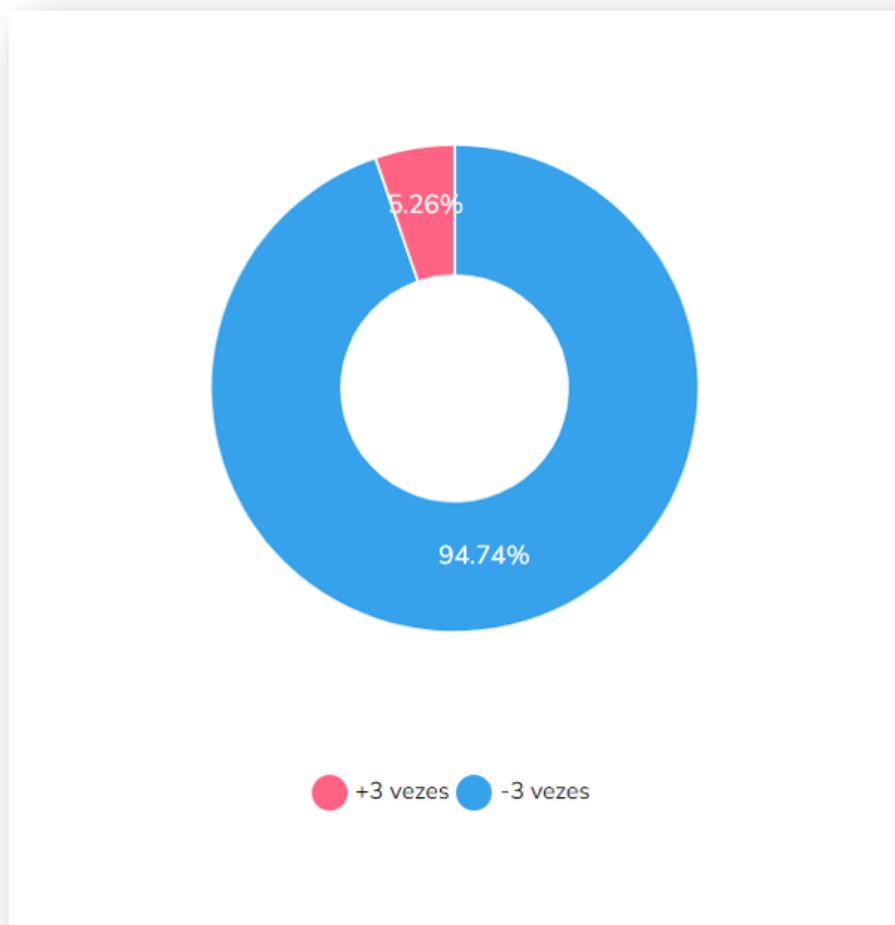


Autores do projeto, 2023.

Figura 4 – Quantos litros de água você consome por dia?

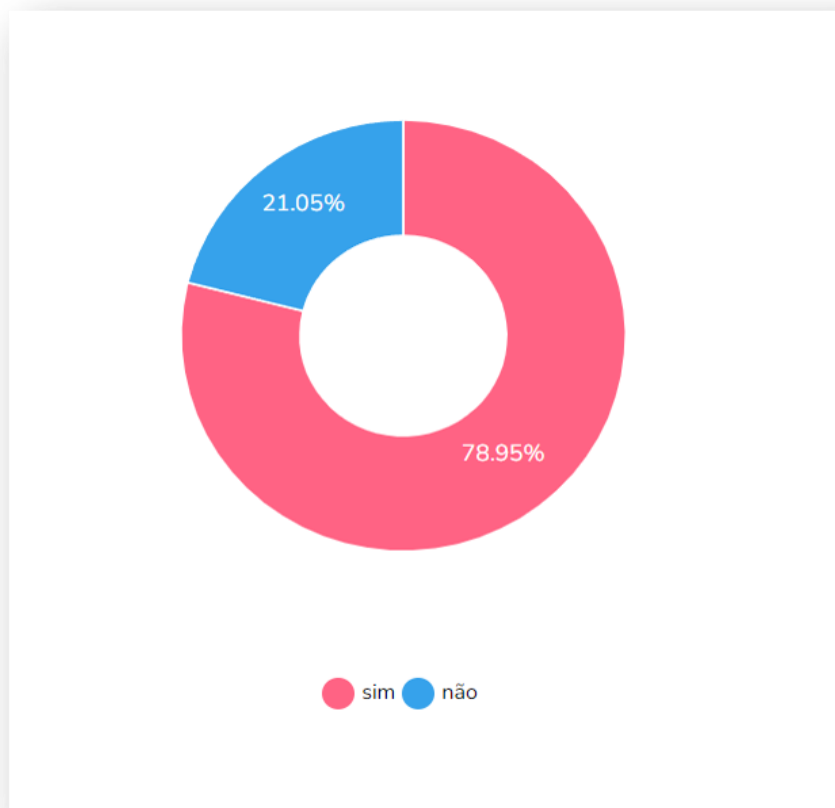


Autores do projeto, 2023.

Figura 5 – Quantas vezes na semana você consome *fast-food*?

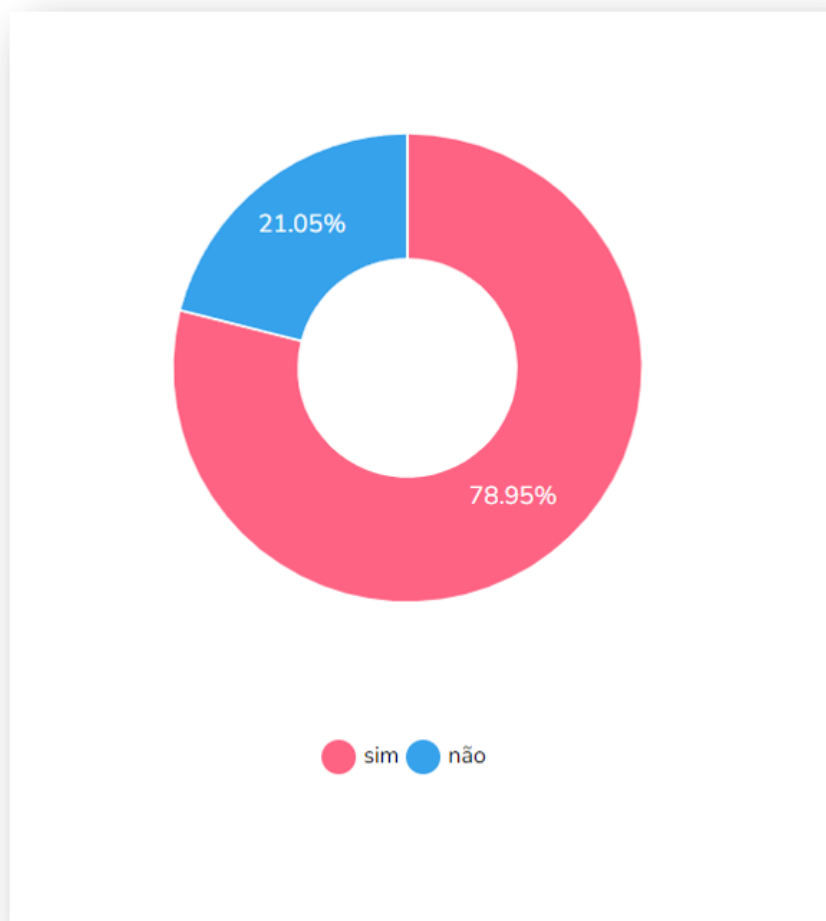
Autores do projeto, 2023.

Figura 6 – Você consome cafeína?



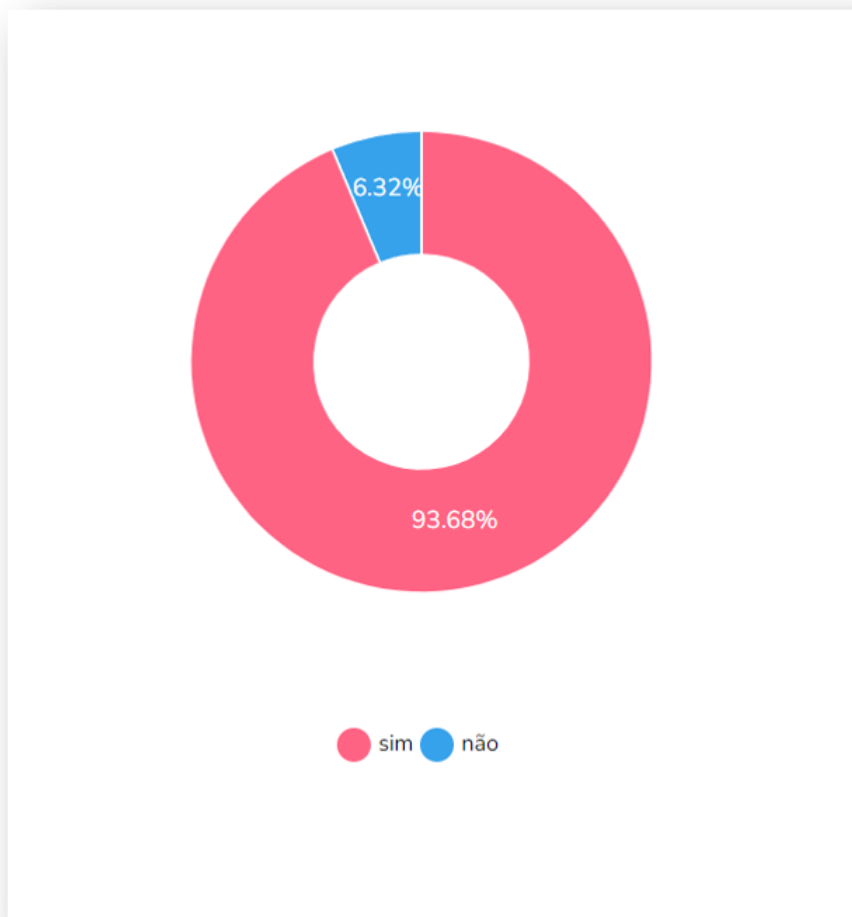
Autores do projeto, 2023.

Figura 7 – Você se interessa por site falando sobre saúde?



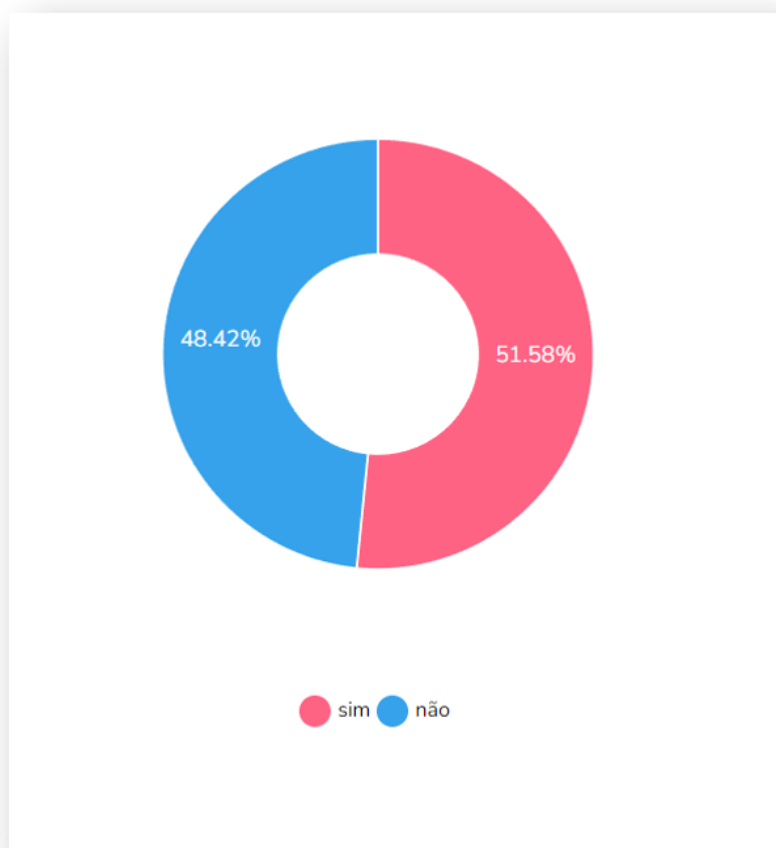
Autores do projeto, 2023.

Figura 8 – Você acha que a tecnologia tem influência na vida das pessoas?



Autores do projeto, 2023.

Figura 9 – Você já participou de algum teste de IMC?



Autores do projeto, 2023.

Cada gráfico foi usado para mostrar o que cada entrevistado respondeu diante do formulário.

Por fim, utilizando a pesquisa exploratória para complementar. “Ela é realizada em áreas na qual há pouco conhecimento acumulado e sistematizado. Por sua natureza de sondagem, não comporta hipóteses que, todavia, poderão surgir durante ou ao final da pesquisa” (VERGANA, 2009, p.42). Escolhida nesse capítulo por gerar mais informações para as pessoas que não tem tanto conhecimento sobre o assunto.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Em relação a análise, nosso *site* foi programado com linguagens de programação e marcação e também o banco de dados. Iniciamos com o login, esse arquivo faz conexão com o banco de dados para que somente usuários autorizados possam entrar banco.

```

<?php
$servidor = "localhost";
$bd = "usu_login";
$usuario = "root";
$senha = "";

$conexao = mysqli_connect($servidor, $usuario, $senha) or die ("ERRO NA CONEXÃO");

$bd= mysqli_select_db($conexao, $bd) or die ("ERRO NA SELEÇÃO DA DATABASE");
?>
```

Esse arquivo verifica se os dados do usuário estão de acordo, se sim, ele manda para página de *login*.

```

<?php
session_start();
if((!isset($_SESSION["id"])) AND (!isset($_SESSION["nome"]))) )
    header("Location: index.php");
?>
```

Esse outro arquivo é onde realiza o *login*, ele pega os dados inseridos e compara com os dados salvos no banco e se estiver tudo certo ele realiza o *login* do usuário. Caso não esteja certo ele manda a mensagem de usuário ou senha inválida.

```

<?php
require_once("conecta.php");

$usuario=$_POST["txtUsuario"];
$senha=$_POST["txtSenha"];

$sql = mysqli_query($conexao, "
SELECT A.usu_id, A.usu_nome FROM tbl_usuario A WHERE
A.usu_nome = '$usuario' AND A.usu_senha = '$senha') or die("ERRO NO COMANDO SQL");

$row = mysqli_num_rows($sql);

if($row ==0){
    echo "Usuario/Senha inválidos";
}
else{
    while($dados=mysqli_fetch_assoc($sql)){
        session_start();
        $_SESSION["id"] = $dados['usu_id'];
        $_SESSION["nome"] = $dados['usu_nome'];
        header('Location:Pagel.php');
    }
}

function mysqli_result($result, $row, $field){
    $result->data_seek($row);
    if(strpos($field, ".") === false){
        $data = $result->fetch_assoc();
        return $data[$field];
    }
    list($tablename,$fieldname) = explode(".", $field);
    $resultadoData = $result->fetch_array(MYSQLI_NUM);

    foreach( $result->fetch_fields() as $index => $fieldData ) {
        if ( $fieldData->table == $tablename && $fieldData->name ==$fieldname ){
            return $resultadoData[$index];
        }
    }
    return false;
}
?>

```

Essa página é após a do *login* onde mostra uns dos arquivos da linguagem *javascript* aonde utilizamos a *tag function* e o *color* para determinar o modo escuro ou claro para o tema de fundo do site ao clicar no botão que criamos ao lado.

```

1  function ($) {
2
3      "use strict";
4
5      // COLOR MODE
6      $('<div class="color-mode">').click(function(){
7          $('<div class="color-mode-icon">').toggleClass("active")
8          $('<body">').toggleClass("dark-mode")
9      })
10
11     // HEADER
12     $('<div class="navbar">').headroom();
13
14     // PROJECT CAROUSEL
15     $('<div class="owl-carousel">').owlCarousel({
16         items: 3,
17         loop: true,
18         margin: 10,
19         nav: true
20     });
21
22     // SMOOTHSCROLL
23     function() {
24         $('<div class="nav-link, custom-btn-link">').on('click', function(event) {
25             var $anchor = $(this);
26             $('<html, body">').stop().animate({
27                 scrollTop: $($anchor.attr('href')).offset().top - 49
28             }, 1000);
29             event.preventDefault();
30         });
31     };
32
33     // TOOLTIP
34     $('<div class="social-links a">').tooltip();

```

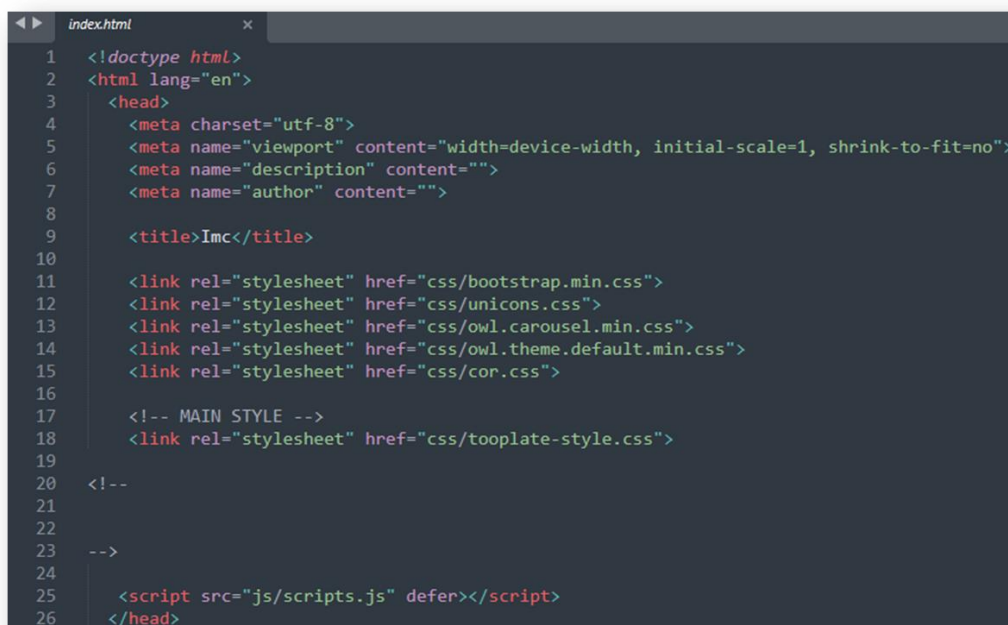
A parte de *html* o corpo do *site*, no qual vinculamos os arquivos de *css*, *javascript*, *bootstrap* e *php* com as *tags*

```
<link rel="stylesheet" href="css/bootstrap.min.css">
```

```

<link rel= "stylesheet" href="css/unicons.css">
<link rel= "stylesheet" href="css/owl.carousel.min.css">
<link rel= "stylesheet" href="css/owl.theme.default.min.css">
<link rel= "stylesheet" href="css/cor.css">
<link rel= "stylesheet" href="css/tooplate-style.css">
<link rel= "stylesheet" href="css/tooplate-style.css">
<script src= "js/scripts.js" defer></script>
</head>

```



```

index.html x
1 <!doctype html>
2 <html lang="en">
3 <head>
4 <meta charset="utf-8">
5 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">
6 <meta name="description" content="">
7 <meta name="author" content="">
8
9 <title>Imc</title>
10
11 <link rel="stylesheet" href="css/bootstrap.min.css">
12 <link rel="stylesheet" href="css/unicons.css">
13 <link rel="stylesheet" href="css/owl.carousel.min.css">
14 <link rel="stylesheet" href="css/owl.theme.default.min.css">
15 <link rel="stylesheet" href="css/cor.css">
16
17 <!-- MAIN STYLE -->
18 <link rel="stylesheet" href="css/tooplate-style.css">
19
20 <!--
21
22
23 -->
24
25 <script src="js/scripts.js" defer></script>
26 </head>

```

Os projetos é a parte de adicionar as imagens e centralizar utilização da tag `<div>` para posicionamento de objetos:

Devemos iniciar pela tag `<div>` e terminar com a tag `</div>`, colocando todo conteúdo entre as duas.

A tag `<div>` deve sempre ser estilizada por um arquivo `css`, mas para isso é preciso definirmos um `id` ou `class` para ele, ficando conforme

Para que ao passar com as setas as imagens passem para os lados com os cliques

```

106
107 <!-- PROJETOS -->
108 <section class="project py-5" id="project">
109   <div class="container">
110
111     <div class="row">
112       <div class="col-lg-11 text-center mx-auto col-12">
113
114         <div class="col-lg-8 mx-auto">
115           <h2>Informações sobre o site!</h2>
116         </div>
117
118         <div class="owl-carousel owl-theme">
119           <div class="item">
120             <div class="project-info">
121               
122             </div>
123           </div>
124
125           <div class="item">
126             <div class="project-info">
127               
128             </div>
129           </div>
130
131           <div class="item">
132             <div class="project-info">
133               
134             </div>
135           </div>
136
137         </div>
138       </div>
139     </div>
140 </section>

```

Este é o arquivo da pasta css na onde processamos a parte de design do site, como as fontes de letras, a cor de fundo alinhar, remover e trabalhar no espaço entre elementos e determinar os tamanhos das letras dos textos com a *tag* de h1 até H6 de uma página.

```

https://www.tooplate.com/view/2115-marvel
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

```

Em um outro arquivo do *javascript* desenvolvemos a calculadora do IMC onde a função começa declarando as variáveis, altura, peso e sexo e assim dependendo do valor selecionado no campo de seleção do sexo masculino ou não o peso ideal é calculado por fim os resultados são exibidos no elemento *html* usando o método *INNERHTML* e os resultados são formatados usando *toFixed*.

```
1 function calcularIMC() {
2   var altura = parseFloat(document.getElementById('altura').value);
3   var peso = parseFloat(document.getElementById('peso').value);
4   var sexo = document.getElementById('sexo').value;
5
6   if (altura && peso) {
7     var imc = peso / (altura * altura);
8     var pesoIdeal;
9     var resultado;
10
11     if (sexo === 'masculino') {
12       pesoIdeal = 24.9 * altura * altura;
13     } else {
14       pesoIdeal = 24.5 * altura * altura;
15     }
16
17     if (imc < 18.5) {
18       resultado = 'Abaixo do peso';
19     } else if (imc >= 18.5 && imc < 25) {
20       resultado = 'Peso normal';
21     } else if (imc >= 25 && imc < 30) {
22       resultado = 'Acima do peso';
23     } else {
24       resultado = 'Obeso';
25     }
26
27     document.getElementById('resultado-imc').innerHTML = 'Seu IMC: ' + imc.toFixed(2);
28     document.getElementById('resultado-peso').innerHTML = 'Status: ' + resultado;
29     document.getElementById('resultado-peso-ideal').innerHTML = 'Peso ideal: ' + pesoIdeal.toFixed(2) + ' kg';
30   }
31 }
```

E com esses códigos tivemos o resultado de um site que aborda o tema saúde e trouxe mais facilidade as pessoas que gostariam de saber sobre o assunto.

5 CONCLUSÃO

5.1 Considerações Finais

Concluindo o trabalho, o *site* criado tem tamanha importância na vida de todas as pessoas, seu maior objetivo é aplicar uma avaliação onde é calculado o IMC de cada indivíduo, com um resultado imediato. Também informar sobre os benéficos e maléficos e dar dicas de alimentação saudável.

Portanto, é necessário unir a tecnologia com a percepção de alimentação, além disso, investir em métodos rápidos e fáceis, tanto para acesso quanto para resultados, onde diversas pessoas possam se informar de maneira simples, eficiente, segura e sem precisar sair de seu conforto. Associar também a novas técnicas, onde mais pessoas poderão conhecer a urgência de saber seu peso ideal, evitando problemas futuros de saúde.

5.2 Sugestão para trabalhos futuros

Em relação a trabalhos futuros, melhorias poderão ser feitas a nosso estudo sobre o *site*, abordar outros assuntos sobre saúde e avaliações de forma eficaz e com facilidade para quem for utilizar nosso projeto.

REFERÊNCIAS

Bolzan, T. **MySQL Workbench** (2023). Disponível em: <https://snapcraft.io/mysql-workbench-community>. Acesso em: 19 jun.2023.

BRASIL. **Pesquisa do IBGE moa aumento da obesidade entre adultos** (2020). Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos#:~:text=A%20propor%C3%A7%C3%A3o%20de%20obesos%20na,%25%20para%2022%2C8%25>. Acesso em:19 jun.2023

Cristofolli,C., Bonato,L., & Ravazzani,E. **Análise histórica da profissão de nutricionista**(2017)Disponivelem <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2339>.Acesso em:19 jun.2023

Donovan, B. **Mysql-logo** (2015). Disponível em: <https://www.gomyitguy.com/mysql-logo/>. Acesso em:19 jun.2023.

Huertas, R. **Ícone arquivo, tipo, html** (2014). Disponível em: <https://icons.com/pt/icone/arquivo-tipo-html/130541>. Acesso em:19 jun.2023

MARTINS, C. **Tecnologia na Nutrição: Saiba como obter melhores resultados**(2018).Disponivel em: <https://institutocristinamartins.com.br/tecnologia-na-nutricao/>. Acesso em:19 jun.2023.

Monty, J. **Ícone css3, simples, logo** (2014). Disponível em: https://icons.com/pt/icone/css3-simples-logo/146573#google_vignette. Acesso em:19 jun.2023.

Monzón, U. **XAMPP Logo** (2023). Disponível em: <https://logosandtypes.com/alphabet/letter-x/xampp/>. Acesso em:19 jun.2023.

Parameswaran, S. **Codificação de Javascript limpo: take-1** (2017). Disponível em: <https://www.purpleslate.com/coding-clean-javascript-take-1/>. Acesso em:19 jun.2023.

Viebrock, C. **PHP-logo** (2001). Disponível em: <https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:PHP-logo.svg>. Acesso em: 19 jun.2023.

ZANIN, T. **IMC: o que é, como calcular e tabela de resultados** (2023). Disponível em: <https://www.tuasaude.com/imc/>. Acesso em:19 jun.2023.

