

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA
ETEC DOUTORA RUTH CARDOSO
Técnico em Desenvolvimento de Sistemas**

**Igor Madureira Martins
Lucas Henrique da Silva
Victor Hugo Fernandes Oliveira
Yoni Maeda Roman**

**GYMME: Plataforma intermediadora entre profissionais da área da
educação física e alunos praticantes de atividade física**

**São Vicente
2024
Igor Madureira Martins**

**Lucas Henrique da Silva
Victor Hugo Fernandes
Yoni Maeda Roman**

**GYMME: Plataforma intermediador entre profissionais da área da
educação física e alunos praticantes de atividade física**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas da Etec Doutora Ruth Cardoso, orientado pelo Prof.º Maikel Linares, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

**São Vicente
2024**

RESUMO

A quantidade de pessoas praticantes de atividades físicas e quantidade de academias vem crescendo nesta última década, por conta da conscientização e busca por um estilo de vida mais saudável, no entanto, os índices de pessoas que praticam exercícios regularmente permanecem abaixo de 50% no Brasil, as maiores causas apontadas para a desistência ou pouca frequência em atividades físicas se dão pela falta de tempo, falta de dinheiro ou falta de estrutura para atividades físicas. Considerando esses pontos, GYMME tem o objetivo de ser uma fonte confiável de pesquisa de profissionais da área da educação física, fornecendo informações sobre sua formação e tipos de serviço ofertados pelos treinadores, assim como servindo como uma ferramenta auxiliar dos treinadores para passar o planejamento e agendamento de treinos.

Palavras-chave: Treino. Exercícios físicos. Atividade física. Instrutor. Aluno. Aplicativo.

ABSTRACT

The number of people engaging in physical activities and the number of gyms has been increasing in the last decade due to the increasing awareness and the pursuit of a healthier lifestyle. However, the percentage of people who exercise regularly remains below 50% in Brazil. The main reasons for discontinuing or infrequently participating in physical activities are lack of time, lack of money, or lack of facilities for physical activities. Considering these points, GYMME aims to be a reliable source of information about physical education professionals, providing data about types of services offered by the trainers, and being able to be an tool which will assist the trainers on sending the train plans and schedules.

Keywords: Training. Physical exercises. Physical activity. Personal Trainer. Practitioner of physical activity. App.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

API – Interface de Programação de Aplicação.

CONFED – Conselho Federal de Educação Física.

CREF – Conselho Regional de Educação Física.

GIF – Formato de Intercâmbio de Gráficos.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

IMC – Índice de Massa Corporal.

OMS – Organização Mundial de Saúde.

NF – (Requisito) Não Funcional.

PDF – Formato de Documento Portátil.

RF – Requisito Funcional.

USP – Universidade de São Paulo.

VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.

SUMÁRIO

1. Introdução	7
2. Desenvolvimento	8
2.1 Relevância do projeto	8
2.2 Pertinência do projeto.....	9
2.2.1 Público-alvo	9
2.3 Viabilidade do projeto	12
2.3.1 Viabilidade técnica.....	12
2.3.3 Viabilidade financeira	16
2.4 Discussões	21
2.4.1 Comentários dos avaliadores	22
3. Considerações finais.....	24
4. REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE PESQUISA DE CAMPO SOBRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	28
APÊNDICE B – RESULTADOS DE PESQUISA DE CAMPO SOBRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	32
APÊNDICE C - FORMULÁRIO PARA OS INSTRUTORES.....	38
APÊNDICE D – RESPOSTA DOS INSTRUTORES.....	41
APÊNDICE E – MASCOTE DA APLICAÇÃO GYMME	46
APÊNDICE F – TELAS DA PLATAFORMA GYMME.....	47
APÊNDICE G – TERMOS DE USO E CONDIÇÕES DA UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO WEB GYMME	55
APÊNDICE H – FICHA DE AVALIAÇÃO DE PRIMEIRA PRÉVIA.....	60
APÊNDICE I – FICHA DE AVALIAÇÃO DE SEGUNDA PRÉVIA.....	61
APÊNDICE J – FICHA DE AVALIAÇÃO DE TERCEIRA PRÉVIA	62
APÊNDICE K – FICHA DE AVALIAÇÃO DE QUARTA PRÉVIA.....	63

1. Introdução

Com a maior conscientização a respeito da saúde e com a apresentação de estilos de vida mais saudáveis, o Brasil tem apresentado um crescente número de praticantes de atividades físicas regulares, conforme publicado em 2024 pela VIGITEL, entre 2009 a 2023 houve um aumento de 30,3% para 40,6%, apesar do aumento, mais da metade da população Brasileira não seguem as recomendações da OMS de prática mínima de 150 minutos de treino semanais, sendo, seus índices ainda menores para a população idosa, sendo aproximadamente 23,87% que se exercitam conforme dados levantados pelo Jornal da USP.

No ano de 2021 o Brasil foi apontado como “O país que menos faz exercícios físicos” constando uma média de 3 horas de exercício por semana em uma pesquisa executada pela empresa de pesquisa Ipsos, que apontou as principais causas para os baixos índices são pela falta de tempo, pela falta de dinheiro e pela falta de instalações nas proximidades onde vivem.

Os fatores citados anteriormente levam diversos iniciantes na prática de atividade física e/ou atletas amadores que não se veem na possibilidade de aderir uma academia ou contratar uma instrução adequada, optando por desistir de se exercitar ou tentar executar um treino modelo que pode não atender às suas necessidades, sendo passível de sofrer uma lesão pela má execução de um movimento ou sobrecarga sobre o músculo. O artigo “Machucou de novo” publicado pela revista Espaço Aberto publicado pela USP ressalta a importância do acompanhamento profissional para evitar lesões e complicações cardiovasculares.

Observou-se também que a alta demanda em horários de pico em academias gera dificuldades aos instrutores para acompanhar o desempenho de todos os alunos, considerando que não há tempo hábil para passar instruções a todos simultaneamente.

Considerando as adversidades na prática de exercícios físicos, o projeto GYMME visa a facilitação do contato do aluno com um instrutor através de um aplicativo mobile, que permitirá cada treinador elaborar treinos específicos para cada aluno.

2. Desenvolvimento

Notando os problemas cotidianos enfrentados pelos praticantes de atividades físicas, frequentadores de academia, experiências e dificuldades relatados na internet por praticantes e possíveis adeptos e até mesmo as vivências dos integrantes do grupo a respeito da prática de exercícios físicos, o grupo tem desenvolvido uma ferramenta em formato de aplicação web, com o objetivo de apresentar os treinadores ideais aos alunos que estiverem cadastrados no sistema, assim como disponibilizando ferramentas auxiliares para os treinadores fornecerem os treinos de modo intuitivo aos seus alunos, embasando-se também dados coletados na região através de formulário de pesquisa de campo realizado em 2024.

No decorrer de pesquisas e do desenvolvimento do projeto, pôde-se analisar suas características e proposta, apresentando sua relevância, pertinência e viabilidade da aplicação, elencando os fatores que tornam a implantação do projeto viável e importante.

2.1 Relevância do projeto

O projeto GYMME está em constante desenvolvimento como uma forma de não apenas servir como um meio de pesquisa do aluno para com o instrutor, mas também como uma ferramenta auxiliar de incentivo, organização e monitoramento de exercícios físicos e progresso do praticante de atividade física, não se limitando a apenas um ambiente, atendendo tanto indivíduos que preferem treinar em casa quanto aqueles que frequentam academias ou buscam atividades ao ar livre.

O aplicativo será uma plataforma de apoio web e intermediação que servirá para que o instrutor receba informações sobre as condições físicas e rotina de atividades do aluno, e passe ao seu aluno uma rotina de exercícios personalizada conforme as necessidades e problemas de saúde e/ou mobilidade do aluno. GYMME pretende fornecer uma variada gama de tipos de profissionais para diversos tipos de esportes ou modalidades de exercícios, como instrutores de yoga, corrida, hidroginástica, de artes marciais, não se limitando apenas ao que é fornecido na academia proporcionando uma liberdade de escolha maior para os alunos e uma melhor organização e oportunidades para os instrutores, visando a acessibilidade para todos

os públicos, inclusos idosos e portadores de necessidades especiais que em geral precisam de orientação mais especializada e adaptada.

2.2 Pertinência do projeto

Estas dificuldades pontuadas resultam numa ineficiência de treinos, ocasionando lesões a curto ou a longo prazo para as pessoas que treinam inadequadamente.

Apesar do aumento da conscientização da importância dos exercícios físicos dentro da rotina, ainda somam-se aproximadamente 59,4% da população brasileira que não praticam exercícios físicos regularmente dentro das recomendações da OMS, sendo notada uma vasta gama de adversidades enfrentadas pelas pessoas que desejam praticar atividades físicas dentre elas: indisponibilidade de horários, por questão financeira e/ou estarem incapacitadas fisicamente de executar exercícios convencionais encontrados na maior parte das planilhas de treino, como mostra na pesquisa exposta no Apêndice B.

2.2.1 Público-alvo

Considerando o crescimento da área de Mercado Fitness e uma maior percepção da população brasileira sobre a necessidade de se exercitar fisicamente, definiu-se o público-alvo os instrutores e praticantes de atividades físicas. Em relação aos instrutores, que precisam de mais oportunidades de serviços e/ou de uma ferramenta auxiliar para a elaboração e organização dos treinos. Em questão dos usuários alunos abrange todas as idades e níveis de condicionamento físico que desejam iniciar, melhorar ou diversificar seus treinos. Inclui desde iniciantes que buscam orientação e motivação até pessoas mais experientes que desejam aprimorar suas habilidades ou explorar novas modalidades, incluindo também àqueles que necessitem de orientação para exercícios físicos por questões de saúde, como fisioterapia, reabilitação.

Para a melhor elaboração do plano de negócios e de funcionalidades necessárias para o aplicativo foram levantados dados relacionados ao mercado de trabalho dos instrutores, comentários de praticantes e não praticantes e aplicativos já inseridos no mercado.

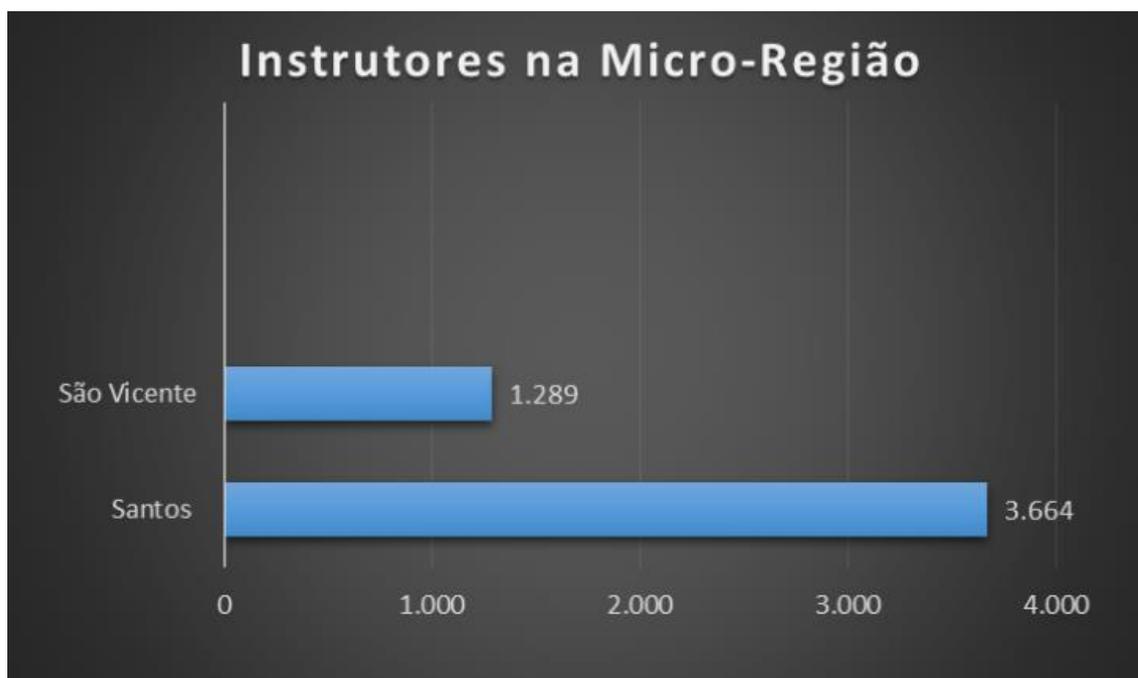
Em relação à pesquisa relacionada aos instrutores, o grupo constatou que na macrorregião da Baixada Santista, segundo dados da CONFEF, integra um total de 9.228 instrutores credenciados pelo CREF, observa-se uma distribuição diversificada em suas microrregiões. Em Santos, a maior cidade da região, há um contingente significativo de 3.664 instrutores, representando uma parcela expressiva do total. São Vicente, com 1.289 instrutores, também desempenha um papel importante na oferta de profissionais qualificados na área de fitness e esportes. Essas duas cidades destacam-se como centros-chave para atividades físicas na Baixada Santista, contribuindo significativamente para o cenário fitness da região, como é possível observar nos seguintes gráficos:

Gráfico 1 - Distribuição de profissionais de Educação Física na Baixada Santista.



Fonte: CONFEF (2020).

Gráfico 2 - Distribuição de profissionais de Educação Física na Baixada Santista.



Fonte: CONFEEF (2020).

O grupo elaborou pesquisas de campo para a melhor compreensão a respeito do trabalho dos personal trainers e suas adversidades.

Visitou-se a Personal Academia FDCA Jardim Casqueiro Cubatão, onde foram relatadas as principais adversidades de um dia de academia lotada a mais pontuada foi a dificuldade de prestar uma instrução adequada em horário de pico.

Em pesquisa de realizada através de formulário, analisando gráficos presentes no Apêndice D, destacou que 71,4% dos instrutores atendem em academias, enquanto os treinadores que fornecem treinos em demais ambientes representam apenas 28,6%, estando dividido entre os itens ao ar livre (14,3%) e outros (14,3%). Quando perguntados sobre como acompanham a evolução de seus alunos os, destacaram-se três principais meios destacados foram respectivamente: Planilhas de treino personalizadas (57,1%), Avaliação física inicial e periódica (42,9%) e Feedbacks regulares (42,9%). A respeito das funcionalidades essenciais para uma plataforma, foi possível analisar estas três principais ferramentas: Avaliações e *feedback* de alunos (85,7%), fermentas para criar e compartilhar conteúdo (57,1%) e sistema de

agendamento e gestão de horários (28,6%). Sobre os métodos de divulgação mais utilizados são Redes Sociais (85,7%) e “Boca a boca” (57,1%). Em questão da divulgação sobre seus serviços no meio online, 85,7% acreditam que um site ajudaria a aumentar a quantidade de clientes e utilizariam um site para oferecer seus treinos, e apenas 14,3% não acredita que aumentaria a quantidade de clientes, tampouco utilizaria um site para divulgação.

Em questão à pesquisa relacionada aos alunos, o grupo executou uma pesquisa de campo realizada no segundo semestre de 2024, através de formulário de perguntas no Google, apresentado no Apêndice B, respondida por 75 pessoas, dentre elas 79,8% residentes na baixada santista e 20,02% residentes em outras cidades, três cidades com mais participantes na pesquisa: São Vicente (37,8%), Santos (17,6%) e Cubatão (17,6%).

O resultado da pesquisa consta que 58,7% são praticantes de atividade física, 37,3% são ex-praticantes e 4% nunca praticou, sendo que do total de entrevistados 48% não pratica atividade física consistentemente.

Dentre os 75 entrevistados. 98,6% já cessaram a prática de atividades físicas, sendo os principais fatores que os levam/levaram ao interrompimento da prática de exercícios físicos: falta de tempo (69,3%), Falta de dinheiro (21,3%) e Falta de devida orientação (12%), e os principais estímulos para sua execução e/ou continuidade Saúde (97,3%), Estética (61,3%) e Hobbie (26,7%).

Em relação à adesão ao aplicativo, apenas 8% afirmarão que não utilizariam a aplicação, enquanto 30,7% não têm certeza, e 61,3% com certeza utilizariam a aplicação.

2.3 Viabilidade do projeto

Foram estudadas e analisadas as características do projeto alcançando-se os tópicos seguintes tópicos dividindo-se em Viabilidades técnica, econômica e legal da aplicação *Web GYMME*.

2.3.1 Viabilidade técnica

O projeto é uma aplicação Web, desenvolvida em framework *ReactJS*, linguagem *TypeScript (front-end)*, *Node.js* linguagem *TypeScript (back-end)* e banco de dados em MySQL tendo como medida de segurança para senhas dentro do banco de dados através de *hash*.

O projeto contará com as seguintes funcionalidades:

- Cadastro de usuário aluno, onde serão pedidas informações como problemas de saúde e descrição de problema de mobilidade caso necessário;
- Cadastro de usuário instrutor, onde serão pedidas informações como modalidades de treino com a possibilidade de inserir o CREF de instrutor como uma complementação de seu currículo;
- Planilhas de treino customizáveis e intuitivas para montagem;
- Vídeos, GIFs e textos de apoio referentes aos treinos fornecidos;
- Transição segura de pagamento do Aluno para o Instrutor, através do app;

Os requisitos para a utilização do app pelos usuários serão: acesso através de um dispositivo móvel com acesso à internet, e para o cadastro serão requisitados documentos como CPF para permitir o uso do aplicativo.

Os requisitos funcionais do usuário aluno considera que sistema deve permitir que o usuário aluno execute as seguintes funções:

RF1: O aluno deve poder se cadastrar no sistema.

RF2: O aluno deve poder *logar* no sistema.

RF3: O aluno deve poder *deslogar* do sistema.

RF4: O aluno deve poder editar seu perfil.

RF5: O aluno deve poder deletar seu perfil.

RF6: O aluno deve poder pesquisar instrutores disponíveis.

RF7: O aluno deve receber serviços de instrutores.

RF8: O aluno deve poder visualizar planilhas de treino recebidas.

Os requisitos funcionais do usuário instrutor consideram que sistema deve permitir que o usuário aluno execute as seguintes funções:

O sistema deve permitir que o usuário instrutor execute as seguintes funções:

RF10: O instrutor deve poder se cadastrar no sistema.

RF11: O instrutor deve poder *logar* no sistema.

RF12: O instrutor deve poder *deslogar* do sistema.

RF13: O instrutor deve poder editar seu perfil.

RF14: O instrutor deve poder deletar seu perfil.

RF15: O instrutor deve poder elaborar uma planilha de treinos.

RF16: O instrutor deve poder visualizar as planilhas de treinos que elaborou.

RF17: O instrutor deve poder deletar os treinos que elaborou.

RF18: O instrutor deve poder receber solicitações de serviço.

RF19: O instrutor deve poder recusar solicitações de serviço.

O sistema deve apresentar os seguintes requisitos não funcionais para assegurar uma boa utilização da aplicação:

NF1: As respostas do sistema para ações do usuário (como login e pesquisa de instrutores) devem ser realizadas em até 3 segundos.

NF2: O sistema deve ter uma interface amigável e intuitiva, permitindo que os usuários realizem suas ações com um máximo de 3 cliques.

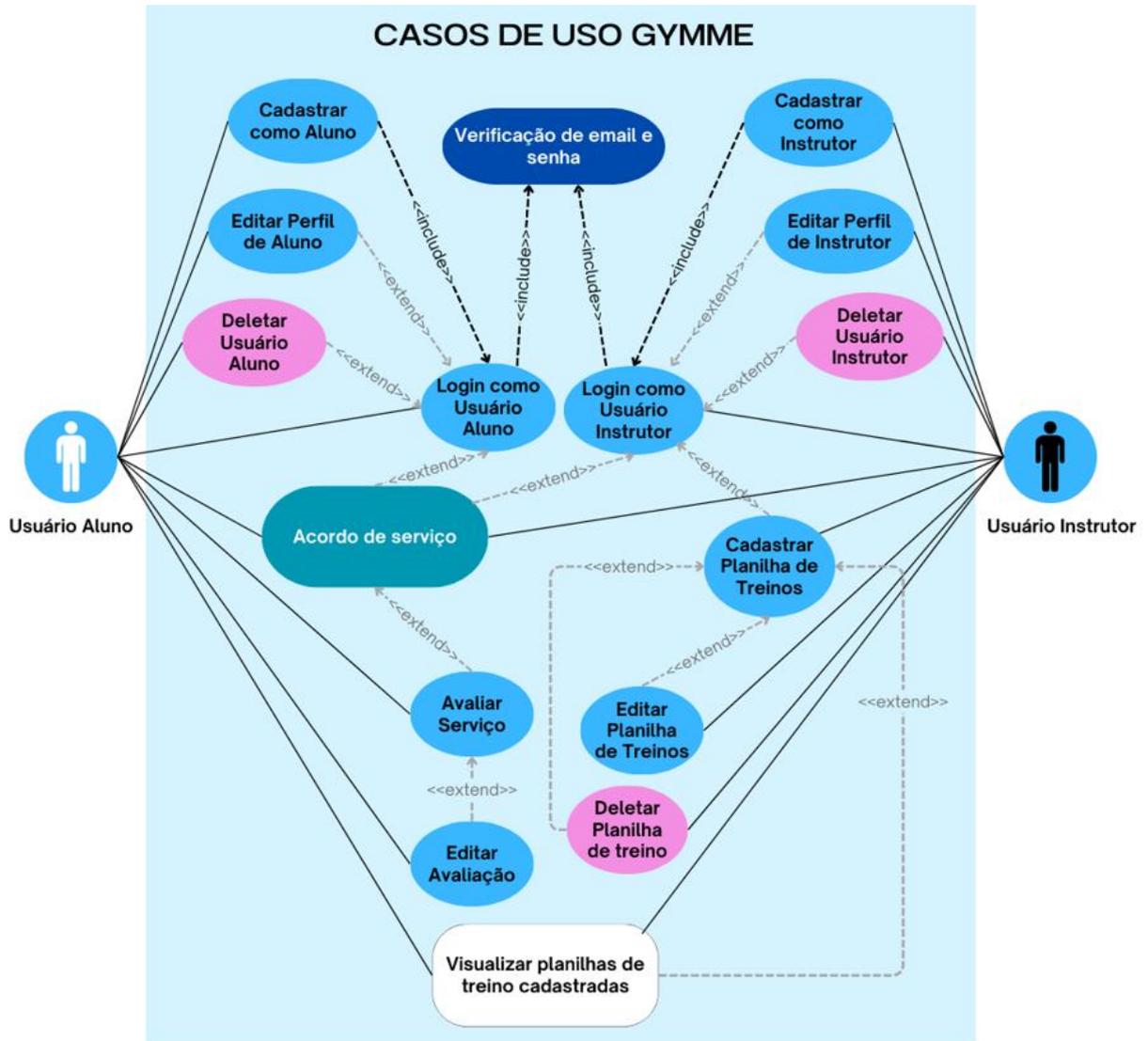
NF3: O sistema deve fornecer feedback visual claro para cada ação realizada pelo usuário, considerando acessibilidade.

NF4: O sistema deve utilizar hash para manter a segurança das senhas dos usuários.

NF5: O sistema deve ser desenvolvido de forma modular, permitindo fácil atualização e manutenção.

Os casos de uso estão ilustrados na figura 2.

Figura 2 – Representação gráfica dos casos de uso do GYMME.



Fonte: Acervo pessoal.

Academia Oficina localizada no Jardim Casqueiro em Cubatão, com valor médio variando entre R\$50,00 a R\$130,00 por hora;

Academia Bio forma no Jardim Casqueiro em Cubatão, com valor médio de R\$30,00 a hora.

O grupo também teve à sua disposição uma instrutora que se prontificou a responder dúvidas e informar sua opinião, esta relatou a preferência dela e dos profissionais da área quando à um preço fixo para a utilização de um aplicativo

Para um melhor entendimento da esfera da viabilidade no ambiente de aplicações, o grupo pesquisou à respeito de aplicativos de temas similares ao do projeto, dentre elas: Fitness Point, iCardio Workout & Heart Rate e RQX SYSTEM.

Fitness Point é descrito como um aplicativo simples com o intuito de gerenciar e seguir o progresso do usuário na academia, que conta com mais de 1 milhão de downloads, tendo 18 mil avaliações na Google Play com a nota de 4 estrelas, e 1,7 mil avaliações na App Store classificando o com a 4,6 estrelas.

Os pontos positivos da Fitness Point são a interface simples e intuitiva, com animações dos movimentos, que facilitam o entendimento do exercício proposto.

Seus pontos negativos se dão pela pouca variedade de exercícios disponíveis na versão gratuita, assim como o travamento durante o uso do aplicativo, conforme descrito em comentários dos usuários.

As opções de assinatura apresentadas no app são: R\$ 92,99 por 3 meses, R\$ 139,99 por 6 meses, R\$ 139,99 por 1 ano.

O aplicativo apresenta as seguintes funcionalidades:

- Exibe os exercícios classificados por cada grupo muscular ou por músculo que será utilizado. Possuindo uma ilustração para mostrar o nome e o grupo muscular associando estes à determinados exercícios
- Plano de treinamento particular, acessível mediante à pagamento;

- Possui mais de 600 exercícios com animações, acessível mediante à pagamento;
- Exercícios personalizados ilimitados, acessível mediante à pagamento;
- Temporizador entre séries e timer automáticos, acessível mediante à pagamento;
- Tempo de Treino, acessível mediante à pagamento;
- Superset, acessível mediante à pagamento;
- Gráfico de progresso para cada exercícios, acessível mediante à pagamento;
- Análise de melhoria corporal, acessível mediante à pagamento;
- Compartilhamento de Exercícios, acessível mediante à pagamento;
- Compartilhamento de Registros, acessível mediante à pagamento;

iCardio Workout & Heart Rate é descrito como um aplicativo que acompanha suas caminhadas, corridas e diferentes tipos de exercícios cardiovasculares dentro e fora da academia, é um aplicativo completamente em inglês.

Conta com mais de 10 mil downloads, tendo 578 avaliações na Google Play com a nota de 4,5 estrelas, e 44 avaliações na App Store classificando o com a 4,5 estrelas.

Os pontos positivos da iCardio Workout & Heart Rate são a diversidade de funcionalidades e sensores precisos.

O ponto negativo é a interface poluída, confusa e pouco intuitiva.

As opções de assinatura apresentadas no app são: R\$ 18,99 por 1 mês ou R\$ 129,99 por 1 ano.

O aplicativo apresenta as seguintes funcionalidades:

- É possível parear com o dispositivo Bluetooth 4 Compatible Heart Rate Monitor;

- Tem campos de preenchimento de peso (unidade em libras), altura (unidade pés), data de nascimento, “Fitness level”, gênero (binário). Com o propósito de calcular melhor o gasto de calorias e para ajudar a determinar o IMC;
- Pode ser feito um cadastro vinculado ao Facebook e/ou google;
- Tem voice coaching;
- Permite a criação de objetivos com as modalidades: distância, repetições em determinado período, quantidade de passos dentro de um período, variando entre um dia até ano, gastar uma certa quantidade de calorias em um intervalo de tempo, perder determinado peso em um intervalo de tempo;
- É possível integrar com outros aplicativos de treinos ou de nutrição como o Fitbit, MyFitnessPal;
- Ferramentas de planejamento do próprio treino, sendo possível fazer lembretes dos horários dos treinos e determinar intervalos de tempo para séries como um cronometro;
- Vincular com vídeos do Youtube, acessível mediante à pagamento;
- Sugestões de rotas para corrida e/ou caminhada, acessível mediante à pagamento;
- Monitor de frequência cardíaca, acessível mediante à pagamento;

O RQX SYSTEM é descrito como um aplicativo de treinamento para as pessoas que desejam se exercitar no conforto de casa, reduzir gordura e ganhar massa muscular. Não tem versão gratuita, seu acesso é liberado apenas àqueles que pagam o plano de assinatura.

Conta com mais de 500 mil downloads, tendo 14,3 mil avaliações na Google Play com a nota de 4,8 estrelas, e 2,9 mil avaliações na App Store classificando o com a 4,9 estrelas.

Os pontos positivos: possui uma boa diversidade de treinos para pessoas tanto iniciantes quanto para pessoas experientes.

A maior parte das avaliações negativas do aplicativo se dão pela renovação automática do pagamento do plano do app.

As opções de planos de assinatura são as seguintes: R\$ 33,00 por mês, R\$ 396,00 por 1 ano. Sendo na primeira assinatura garantidos 3 meses extras de acesso.

O aplicativo apresenta as seguintes funcionalidades:

- Possui programas de exercícios pré-elaborados em vídeo-aulas gravadas mostrando movimentos para iniciantes e para experientes dentre 12 a 30 minutos de duração. Com variedades usando apenas o peso corporal ou equipamentos de academia, dança;
- Há planos de treinos em PDF explicando o número de repetições, quantidade de tempo e tipos de exercícios tendo uma seção de vídeos de aproximadamente 30 segundos com a explicação detalhada de cada movimento;
- São disponibilizados PDFs de dicas de alimentação e receitas saudáveis;
- É possível transmitir a videoaula para uma TV smart;
- Possui uma área de rede social própria, comunidade, onde os assinantes postam fotos, dicas e progresso de seus treinos, assim como são compartilhadas informações de novas lives de treinos dos personal trainers da plataforma;
- Há medalhas virtuais para cada conquista realizada na plataforma, por dias praticados e por programas de treinamentos completos;

Considerando a proposta do projeto, como sendo em geral um aplicativo intermediador, o grupo pesquisou sobre aplicações e sites intermediadores de profissionais que fornecem serviços gerais sem um vínculo empregatício, conhecido como “freelancer”. Foram analisadas duas aplicações web deste tema, a plataforma GetNinjas e a plataforma Fiverr.

O aplicativo GetNinjas no geral fornece o serviço de intermediação com gratuidade para o lado do cliente, sua receita vem das moedas dentro de sua plataforma, onde os profissionais compram essas moedas virtuais para ter acesso ao contato dos clientes e ter a possibilidade de negociar com eles , tendo os pacotes: Prata: R\$

149,00 para 1000 moedas; Ouro: R\$ 299,00 para 2000 moedas e Diamante: R\$ 599,00 para 4000 moedas, cada solicitação de contato que o profissional faz sobre uma requisição custa no mínimo 60 moedas, equivalente à aproximadamente 9 reais, porém a grande desvantagem está para o profissional que não tem a garantia de conseguir acordar o serviço com o cliente.

A plataforma Fiverr um outro aplicativo intermediador também proporciona a gratuidade para os usuários clientes requisitarem um serviço, mas com uma abordagem diferente em relação ao Getninjas, o profissional dispõe uma oferta e o cliente que entra em contato com o profissional, a plataforma angaria receita através da cobrança de taxa de 20% no desconto do recebimento do usuário vendedor no momento da venda, esse valor podendo ser reduzido à 5% para negócios de preço maiores que 10000 dólares.

Analisando todas os fatores, valores e aplicativos apresentados nos itens anteriores, o grupo inicialmente optou por fazer a cobrança de taxa sobre o valor do serviço prestado pelo instrutor dentro da plataforma GYMME, foi considerada a implantação de planos especiais como instrutor Full-time onde uma das vantagens seria a redução das taxas sobre serviços em horários de funcionamento vespertinos para 5%. No entanto, em uma consultoria com uma personal trainer, esta apontou a maior preferência pelo valor fixo de cobrança de serviços por parte dos instrutores, estando os preços finais ilustrados na figura 4.

Figura 4 – Modelo do banco de dados.



Fonte: Acervo pessoal.

2.4 Discussões

Neste projeto foram analisados aspectos da prática de atividades físicas, há um crescente mercado para esta prática no Brasil, no entanto menos da metade da população pratica de forma regular, sendo os principais motivos os preços dos planos e a falta de tempo, para solucionar esta questão os membros do grupo discutiram sobre formas de tornar a prática de atividades físicas acessíveis em aspectos como locomoção, tempo e financeiro.

A princípio foi pensada na possibilidade de fazer a cobrança apenas dos instrutores, no entanto o grupo está em processo de revisão e análise quanto ao método de cobrança, sendo cogitada a possibilidade de uma cobrança mínima para os usuários, tendo em vista o grande risco em depender de um grupo consideravelmente pequeno de pessoas para a sustentabilidade do projeto. Ao longo do projeto foi vista a necessidade de reduzir o escopo para conseguir executar o projeto, removendo algumas ideias como a da tentativa de desenvolver um leitor de movimentos e chat de comunicação, considerando o tempo e a curva de aprendizado que demandaria. Revisando o que seria possível executar e levando em conta referências de aplicativos como Unimed mostrado pelo Professor e Orientador Maikel Linares onde mostrava a interface de busca de profissionais da área, apontando suas especializações e experiências, também foram estudados outros aplicativos de *freelancers* como o Getninjas e o Fiverr, o grupo iniciou o planejamento elaboração de uma aplicação um pouco mais simples também levando em conta as demandas e dificuldades explicitados nos questionários respondidos por instrutores e alunos presentes nos Apêndices B e D.

2.4.1 Comentários dos avaliadores

O projeto GYMME passou por bancas avaliativas ao longo do primeiro semestre de 2024, passando por críticas e sugestões feitas por professores.

Em apresentação à Coordenadora Pedagógica Professora Rosane Aparecida Ferrer Doimo e à Professora Cristina Co surgiram questionamentos a respeito da validação de dados a respeito do CREF dos profissionais de Educação Física para a questão de segurança do usuário, assim como questões de validação de documentos como atestados médicos para a autorização da prática de exercícios físicos, assim como a

possibilidade da realização de vídeo chamadas para o acompanhamento do instrutor. O método de sustentabilidade econômica do projeto também foi questionado, visto que, há um risco muito alto em depender de um público específico e menor de usuários.

Em banca avaliativa com o Coordenador do Curso de Desenvolvimento de Sistemas Professor Rafael Costa de Moura e Professor Charles Bruno Barros foram apontadas possibilidades de melhorias e recomendações dos professores. Foram pontuadas a necessidades de Dashboards, a sugestão de Inserção automática de dados, através da coleta de dados biométricos via aparelhos como *smartwatch*, e foi comentado sobre como seria custoso manter vídeo chamada dentro do *app*.

Foi perguntada ao Professor Rafael Costa de Moura sobre a possibilidade da aplicação de tecnologia de captação e leitura de movimento no projeto, o professor sugeriu, caso implantássemos a tecnologia de Knect, estudar sobre Xamarin e/ou C# Mobile/Microsoft.

Na primeira prévia do segundo semestre de 2024, que ocorreu no dia 20 de agosto foram pontuadas pela banca problemas quanto à explicação dos itens pertinência, relevância e viabilidade do projeto, assim como algumas questões de formatação na apresentação de slides, o Orientador do TCC .Professor Maikel Linares mostrou uma interface de visualização de perfil dos instrutores análoga ao do aplicativo de agendamento da Unimed, onde mostra a formação e especializações dos médicos sugerindo o grupo basear as apresentações dos perfis dos instrutores à estes moldes estando a ficha de avaliação prévia no apêndice J.

Na segunda prévia do segundo semestre de 2024, ocorrido no dia 10 de setembro, a banca pontuou sobre inserir uma página institucional apresentando a equipe responsável pelo projeto e seus valores, foram apontados questionamentos a respeito como seria a viabilidade econômica do projeto, assim como questionou-se a questão de Termos de uso perguntando o limite das responsabilidades da aplicação, as observações presentes no apêndice K.

O professor Maikel Linares sugeriu pesquisar se haveria uma plataforma semelhante ao Lattes (plataforma dos profissionais com mestrado) mas voltado para personal trainer/ profissionais com CREF, e se haveria uma forma uma API para resgatar estas

informações direto para a aplicação GYMME, ele ressaltou sobre a fidelização dos alunos por planilhas de exercícios físicos da plataforma. O professor sugeriu também que criasse tipo um plano exclusivo, "personal full time" para os personal trainers que se dispusessem a trabalhar em horários noturnos que geralmente não há disponível estabelecimentos para treinos abertos, para gerar também a possibilidade de haver a criação de parcerias entre instrutores. Ele sugeriu o grupo criar GIFs explicativos para ilustrar os exercícios físicos descritos nas planilhas de treino.

Em terceira banca foram apresentadas as funcionalidades relacionadas ao cadastro de usuários e login. Em questão de apresentação de software os questionamentos foram feitos em relação à que forma seria feita o acompanhamento do progresso do aluno e Anamnese pelo instrutor, que foi respondido pelo grupo relatando que a parte de implementação de treino e acompanhamento ainda estava em desenvolvimento.

Em quarta prévia os apontamentos foram a respeito de remover os *alerts* das páginas e adicionar uma ferramenta que permitisse que o aluno tivesse feedback do seu treino.

3. Considerações finais

O projeto desenvolvido visa tornar a prática de atividade física mais acessíveis para pessoas que querem iniciar, assim como tem o objetivo de fornecer aos instrutores uma plataforma ideal e de confiança para promover seus serviços.

Observou-se que a quantidade de indivíduos buscando a prática de atividades físicas vem crescendo, no entanto, as desistências da prática ainda são numerosas.

Foi identificado um vácuo no mercado fitness para que instrutores pudessem criar portfólio e angariar clientes.

Buscando facilitar a busca pela modalidade e instrutor ideais para cada pessoa, o aplicativo serve de intermédio entre aluno e instrutor, possibilitando que o instrutor monte treinos de forma fácil passe-os com praticidade para seus alunos.

Através de feedback de professores de TI, foi levantada a dificuldade em "informatizar" uma área que lida tanto com o corpo humano. Bloqueios na produção do projeto inicial envolviam a validação de atestados médicos, a forma como um personal poderia dar

atenção e instrução perfeitamente sem um contato físico com seu cliente, uma vantagem clara para o personal em cobrar pelo aplicativo para tornar o mesmo viável monetariamente ao invés de fazer “serviços por fora”.

Visando esses feedbacks, o escopo do projeto foi reduzido e para se tornar viável, com maior enfoque na relação Instrutor-Aluno do que no progresso e acompanhamentos de dados biométricos, além de planos financeiros com benefícios escaláveis conforme o preço para que os alunos possam escolher a melhor opção para suas necessidades financeiras e de desenvolvimento físico, à fim de fidelizar o uso do sistema por parte de alunos e instrutores.

4. REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros: A prática dessas atividades favorece a prevenção e o tratamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis. [S. l.], 16 ago. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros>. Acesso em: 16 jun. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil, Brasília - DF). VIGITEL. Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2023. **VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO**, Brasília-DF, ano 2024, ed. 1, 2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_2006_2023_pratica_atividade_fisica.pdf. Acesso em: 22 jun. 2024.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2020

Brasil lidera ranking mundial de países que menos fazem exercícios físicos, aponta Ipsos. [S. l.]: Ipsos, 12 ago. 2021. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/brasil-lidera-ranking-mundial-de-paises-que-menos-fazem-exercicios-fisicos-aponta-ipsos>. Acesso em: 17 jun. 2024.

USP (Brasil, São Paulo - SP). Revista Espaço Aberto (org.). **Machucou de novo?:** A alta incidência de lesões em atletas amadores tem causa: a carga excessiva de treinamentos e execução incorreta dos movimentos. 137. ed. [S. l.]: Revista Espaço Aberto, 2012. Disponível em: <https://biton.uspnet.usp.br/espaber/?materia=machucou-de-novo>. Acesso em: 4 maio 2024.

LEMOS, Simone. Idosos desidratam facilmente, e em atividades físicas requerem atenção: Carlos Bezerra de Albuquerque recomenda beber muito líquido e realizar a prática de exercícios físicos até as 10 da manhã. **JORNAL DA USP**, São Paulo - SP, ano 2022, 27 jan. 2022. Disponível em: [https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-desidratam-facilmente-e-em-atividades-fisicas-requerem-atencao/#:~:text=Dados%20do%20IBGE%20\(Instituto%20Brasileiro,%2C%20com%209%2C69%25](https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-desidratam-facilmente-e-em-atividades-fisicas-requerem-atencao/#:~:text=Dados%20do%20IBGE%20(Instituto%20Brasileiro,%2C%20com%209%2C69%25). Acesso em: 22 jun. 2024.

CONFEF. Plataforma de Educação Física em Dados: Módulo de Consulta Pública. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiNTEyODM5NmEtZWMyNi00ZDk2LWE4NTctNzA1MjkyMzE2N2RiliwidCI6IjQ0ZTIIMTcyLWZmYTUtNDNmMy1iMjJjLTM3MWNmY2QyNzJIZCJ9>. Acesso em: 4 maio 2024.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE PESQUISA DE CAMPO SOBRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

O objetivo desse formulário é coletar informações essenciais para um trabalho de conclusão de curso, com a finalidade de desenvolver uma plataforma intermediador entre alunos e instrutores.

Qual é a sua faixa etária?

- Menos que 18 anos
- Entre 18 e 30 anos
- Entre 30 e 60 anos
- Mais que 60 anos

Em que cidade reside?

- Santos
- São Vicente
- Praia Grande
- Cubatão
- Peruíbe
- Itanhaém
- Mongaguá
- Bertioga
- Guarujá
- Outro

Em relação à exercícios físicos, você:

- Pratica de atividade física
- É ex-praticante de atividade física
- Nunca praticou atividade física

Já frequentou academia?

- Sim
- Não

Caso nunca tenha frequentado uma academia, por quê? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- O ambiente não é atrativo
- Falta de incentivo
- Não conseguiria executar os exercícios que oferecem
- Não sei utilizar os equipamentos
- O custo é muito alto para mim
- Não tem academias perto de onde moro ou trabalho
- Não tem acessibilidade
- Outro

Atualmente está praticando atividades físicas em uma rotina consistente?

- Sim
- Não

Pratica/Praticaria atividade física por qual razão? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Saúde
- Estética
- Hobbie
- Fazer amizades

Qual foi o máximo de tempo que você manteve uma rotina consistente de exercícios físicos?

- Menos de um mês
- De 1 a 3 meses
- De 4 a 6 meses
- De 6 meses a 1 ano
- Mais de 1 ano

Que motivos te levaram a interromper, cessar ou nunca iniciar uma rotina de exercícios? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Falta de tempo
- Falta de dinheiro
- Falta de devida orientação
- Falta de interesse
- Lesão
- Outro

Já contratou um personal trainer?

- Sim
- Não

Que motivos te levaria a não contratar um personal trainer?

- Alto custo para mim
- Não tenho contato
- Não sei se é confiável
- Não acho necessário

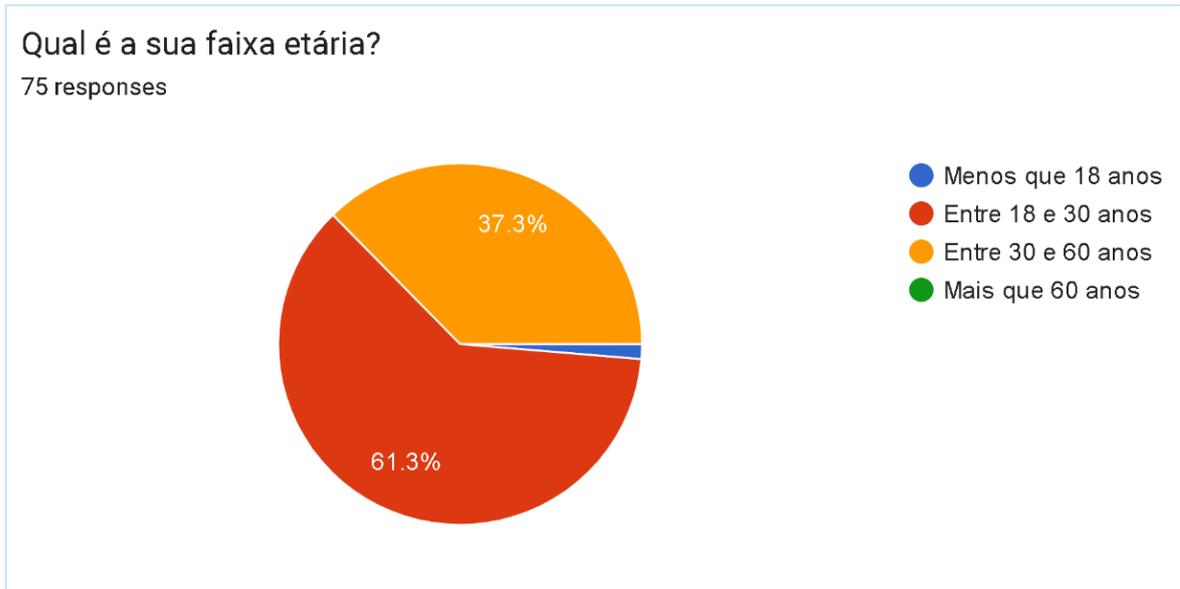
Você utilizaria um aplicativo que te auxiliasse a encontrar um(a) treinador(a) confiável e ideal para os seus objetivos de treino à um preço acessível? Levando em conta todas as especialidades, como dança, natação, yoga, corrida, etc.

Sim

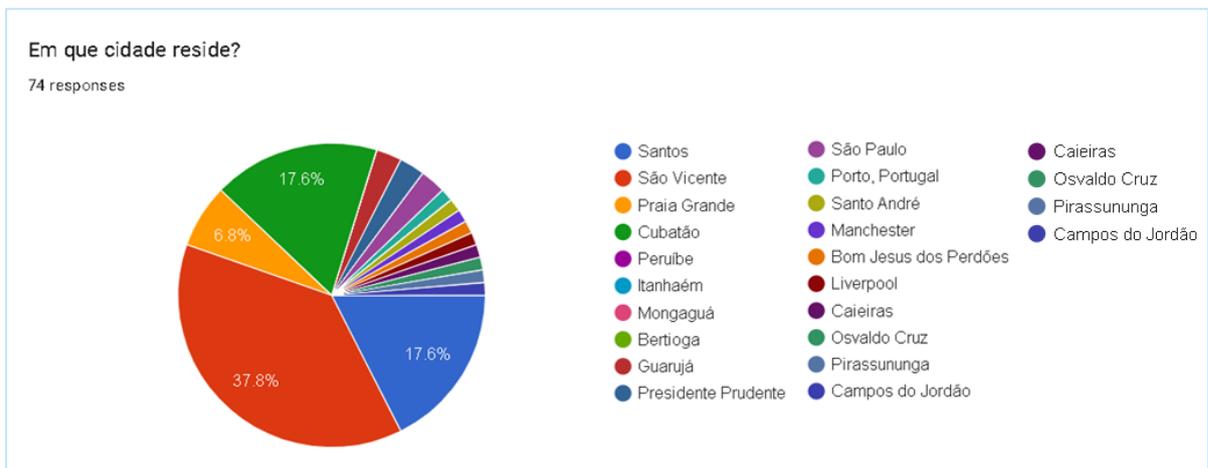
Não

Talvez

APENDICE B – RESULTADOS DE PESQUISA DE CAMPO SOBRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



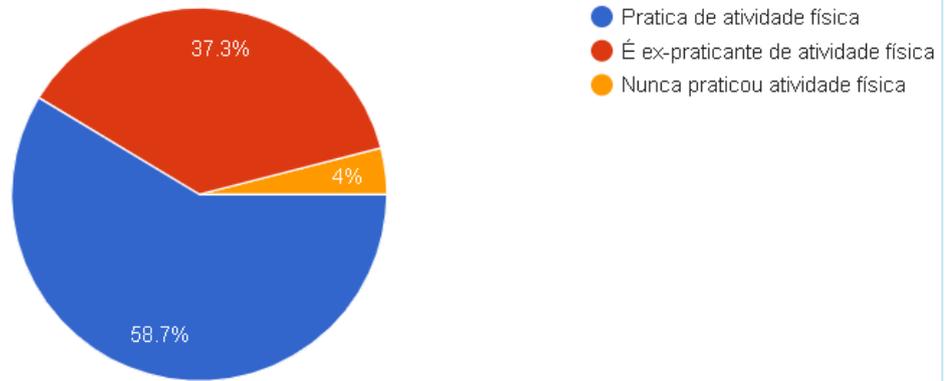
Fonte: Acervo pessoal.



Fonte: Acervo pessoal.

Em relação à exercícios físicos, você:

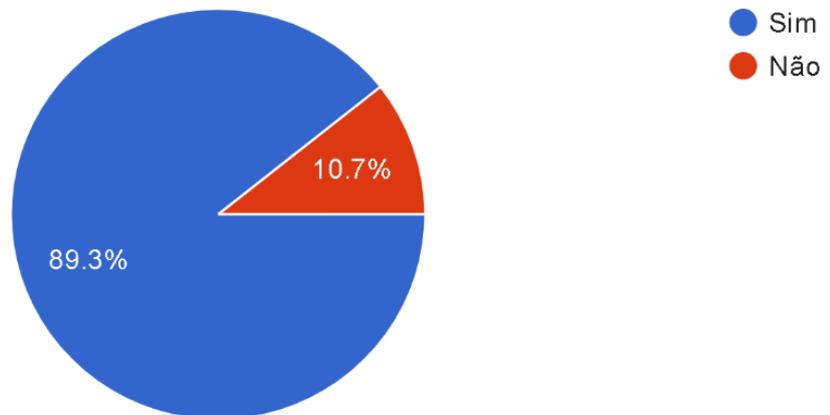
75 responses



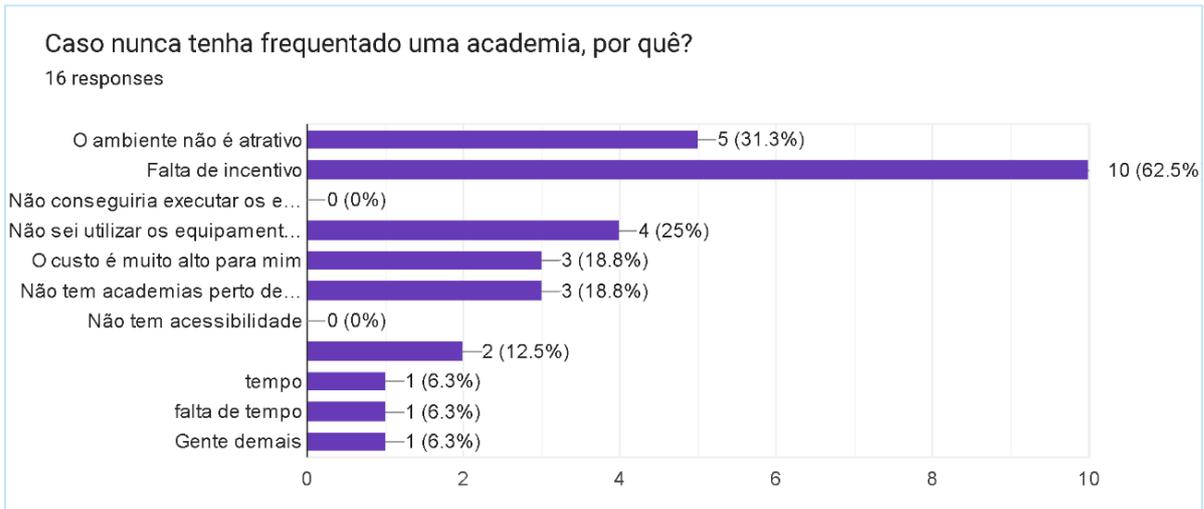
Fonte: Acervo pessoal.

Já frequentou academia?

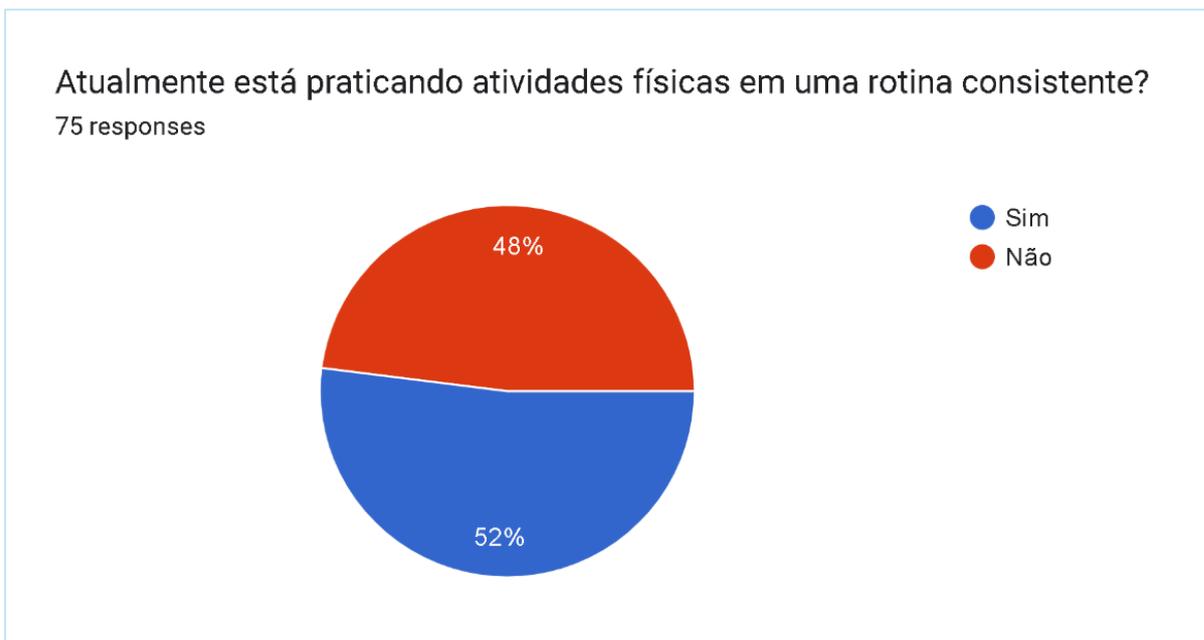
75 responses



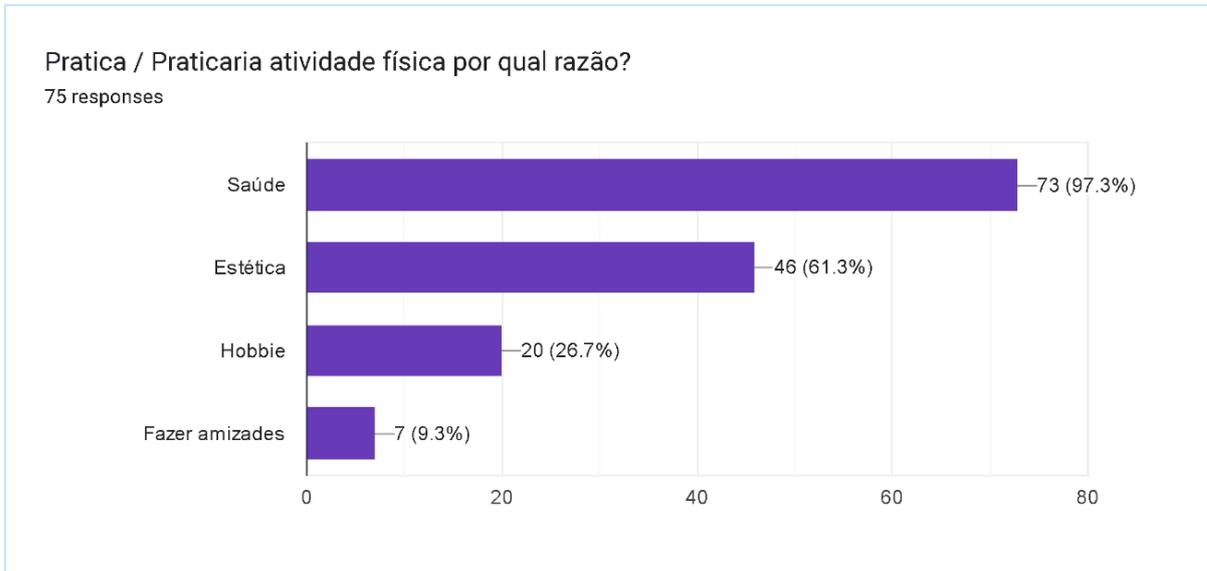
Fonte: Acervo pessoal.



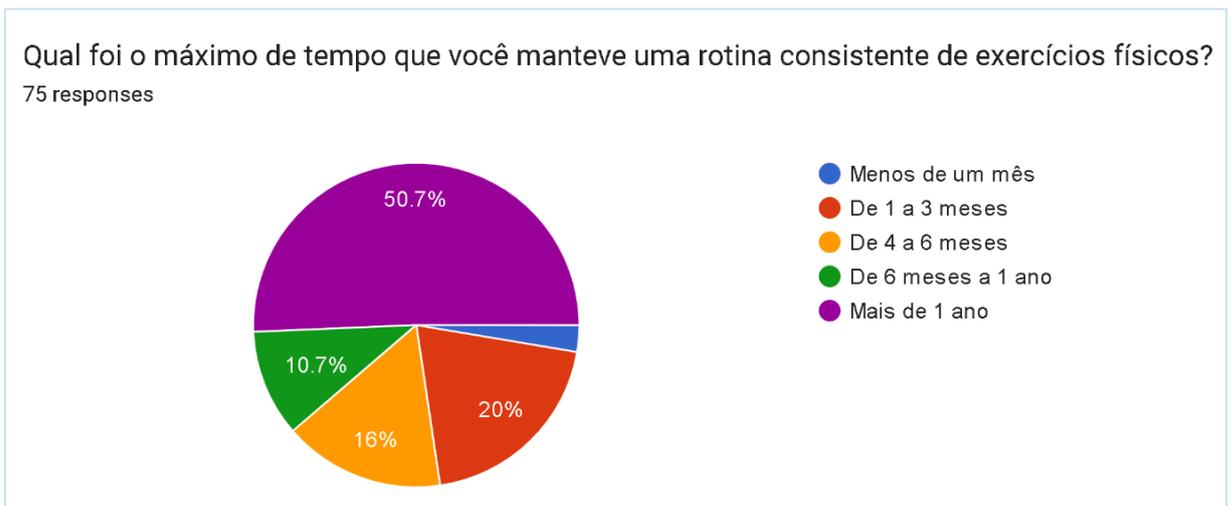
Fonte: Acervo pessoal.



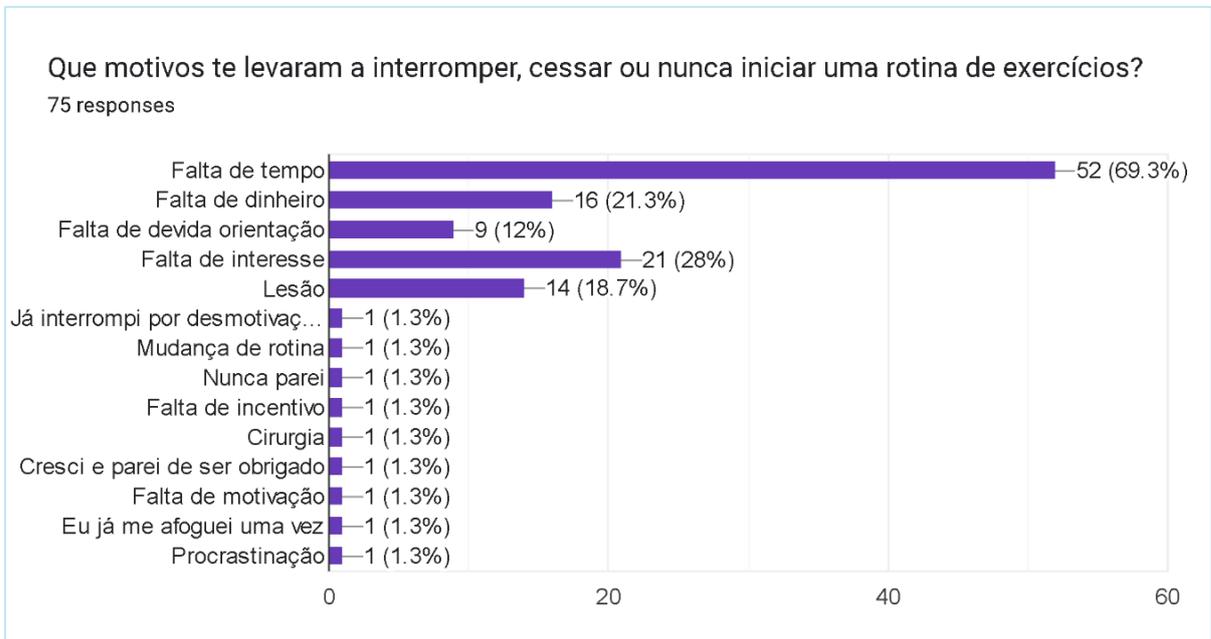
Fonte: Acervo pessoal.



Fonte: Acervo pessoal.



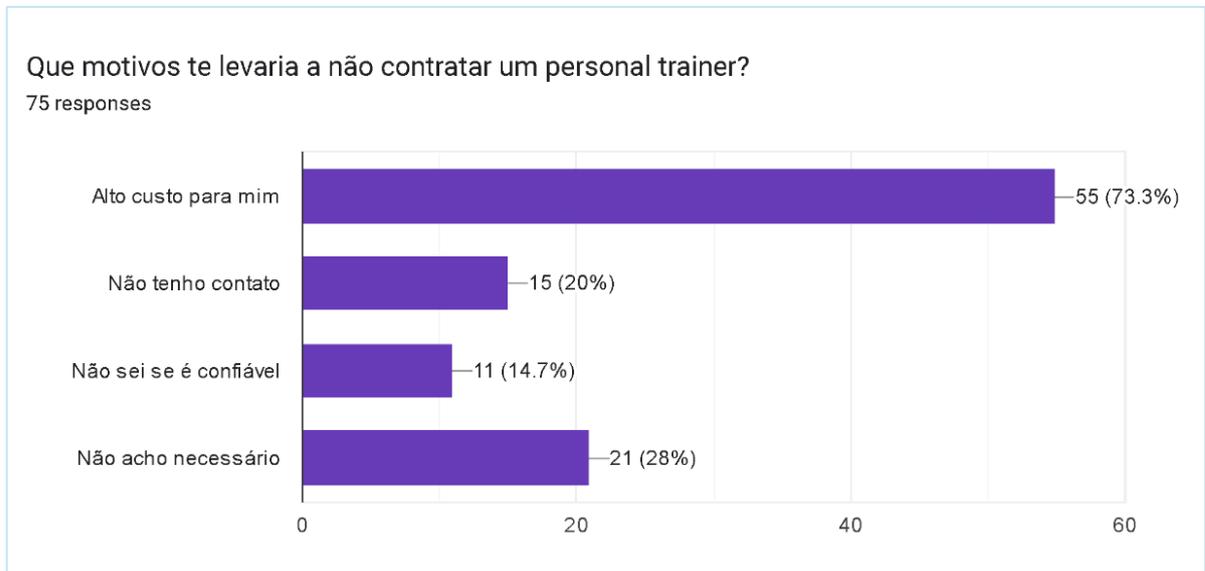
Fonte: Acervo pessoal.



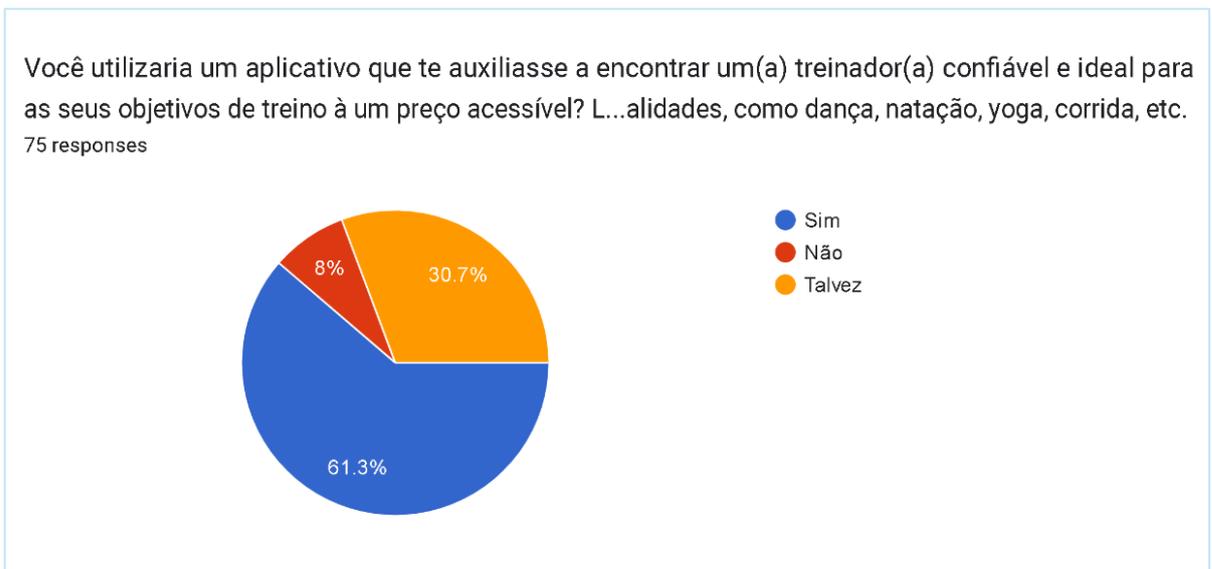
Fonte: Acervo pessoal.



Fonte: Acervo pessoal.



Fonte: Acervo pessoal.



Fonte: Acervo pessoal.

APÊNDICE C - FORMULÁRIO PARA OS INSTRUTORES

O objetivo desse formulário é coletar informações essenciais para um trabalho de conclusão de curso, com a finalidade de desenvolver uma plataforma intermediador entre alunos e instrutores.

Você possui registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF)?

- Sim
- Não

Há quanto tempo você atua como Instrutor?

- Menos de 1 ano
- 1 – 3 anos
- 3 – 5 anos
- Mais de 5 anos

Qual é a sua formação profissional? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Educação Física (Bacharelado)
- Educação Física (Licenciatura)
- Fisioterapia
- Nutrição
- Outra

Quais são as suas especialidades? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Musculação
- Treinamento Funcional
- CrossFit
- Yoga-Pilates
- Condicionamento Cardiovascular
- Reabilitação Física
- Nutrição Esportiva
- Outros

Onde você costuma atender seus alunos? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Academia
- Ao Ar Livre (parques, praias, etc)
- Online (Videochamada)
- Outros

Como você acompanha seus alunos? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Avaliação Física Inicial e Periódica
- Planilhas de Treino Personalizadas
- Feedbacks Regulares
- Uso de Aplicativo/Plataformas Digitais
- Outros

Quais métodos você utiliza para promover seus serviços como instrutor? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

- Rede Social
- Cartões Profissionais
- Boca a boca
- Outros

Em média com quantos alunos você trabalha mensalmente?

- 1 a 10
- 10 a 20
- 20 a 50
- 50 a 100
- 100 a 200

Você acredita que um site para divulgar e oferecer seus serviços ajudaria a aumentar a sua quantidade de alunos?

- Sim
- Não

Quais recursos você considera essenciais em uma plataforma para instrutores? (Pode assinalar mais de uma alternativa)

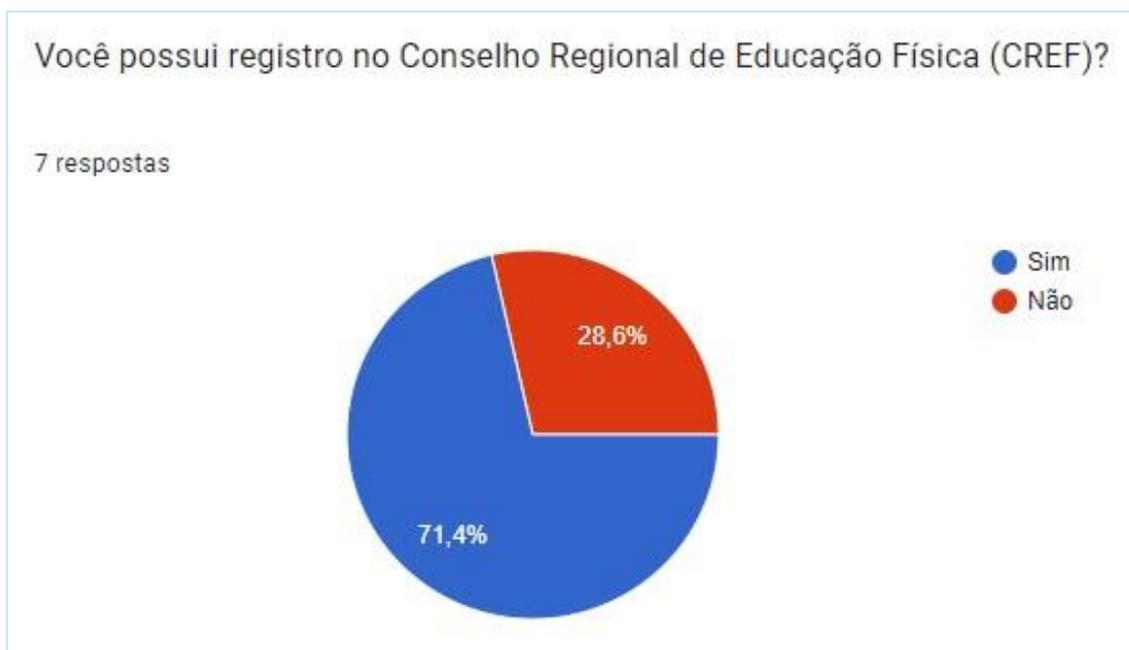
- Sistema de Agendamento e Gestão de Horários
- Ferramentas para Criar e Compartilhar Conteúdo
- Avaliações e Feedback de Alunos
- Outros

Você usaria um site para oferecer seus treinos, onde possa criar um perfil com suas especialidades e formações?

- Sim
- Não
- Talvez

Quais funcionalidades adicionais você acha que poderiam tornar a plataforma mais útil no seu trabalho?

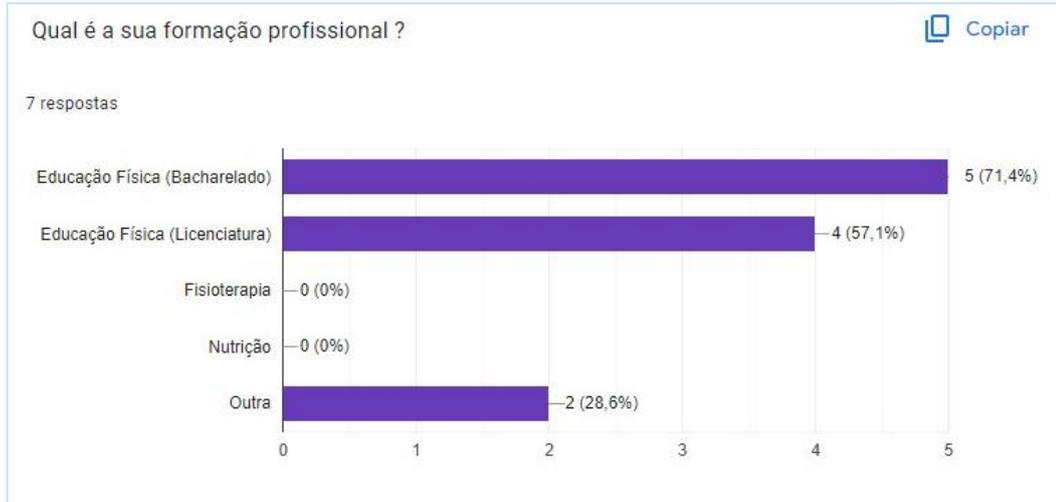
APÊNDICE D – RESPOSTA DOS INSTRUTORES



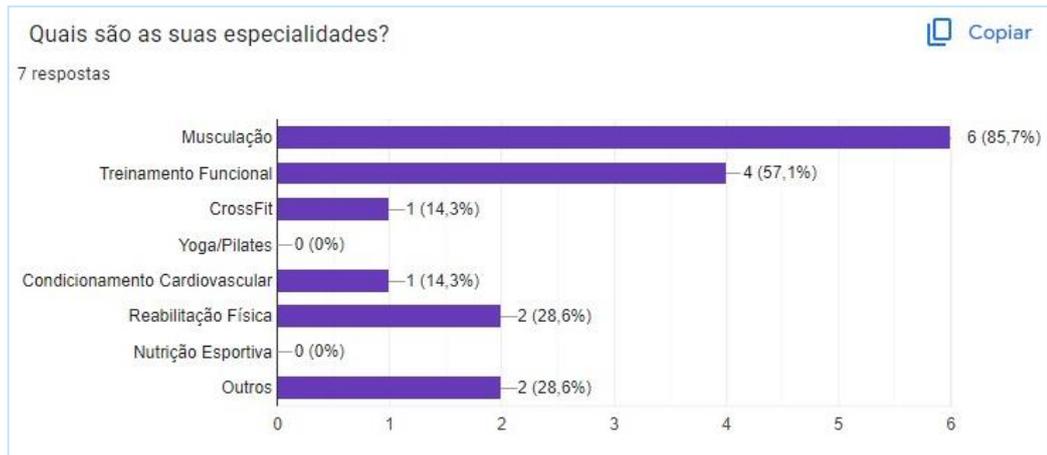
Fonte: Acervo pessoal



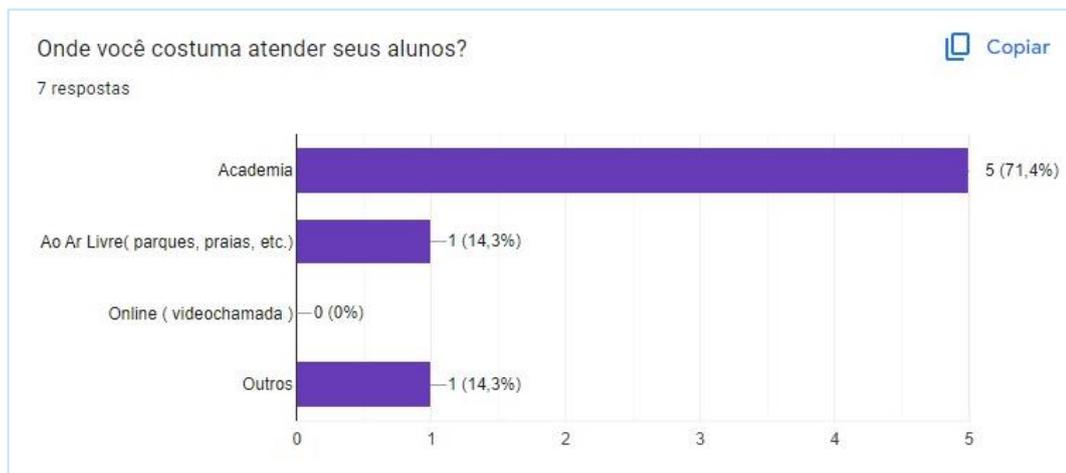
Fonte: Acervo pessoal



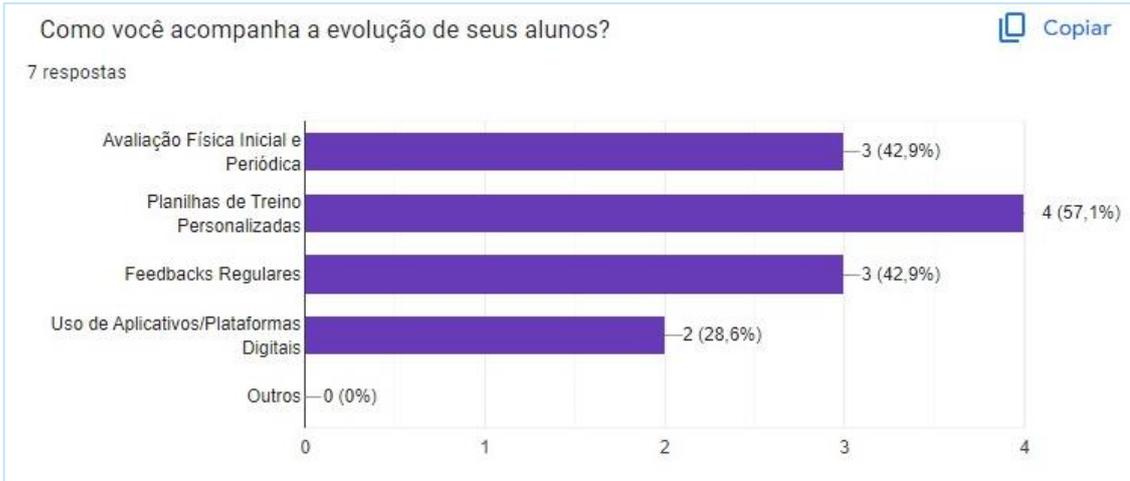
Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



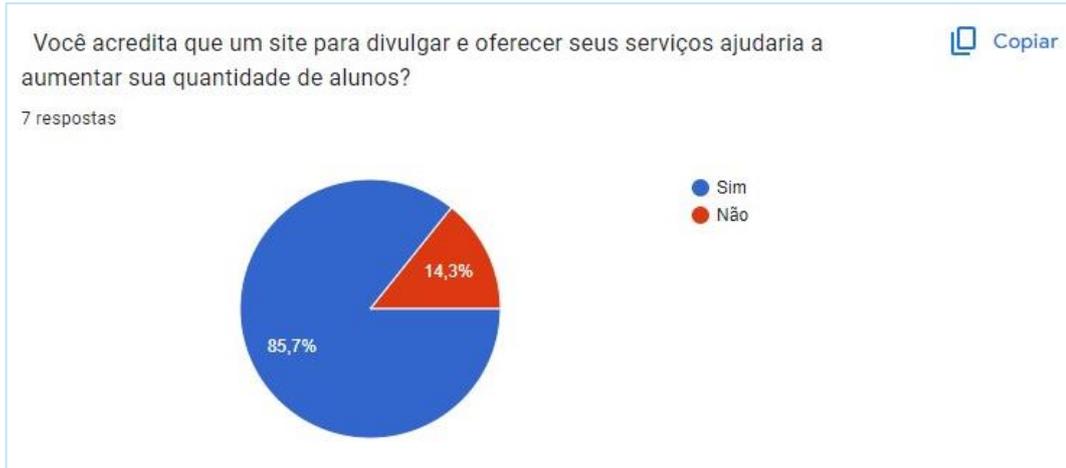
Fonte: Acervo pessoal



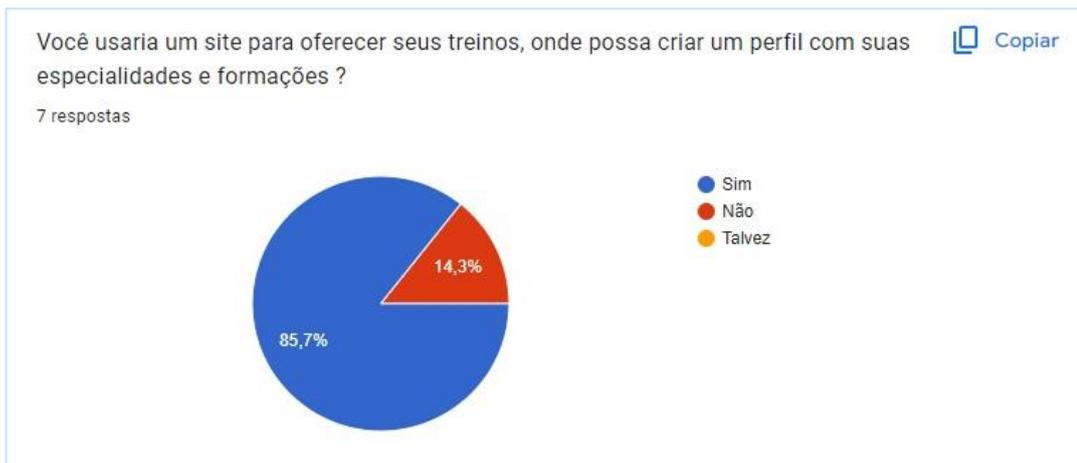
Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal

Quais funcionalidades adicionais você acha que poderiam tornar a plataforma mais útil no seu trabalho diário ?

5 respostas

Aparelhos que já trabalhei com aluno em algum momento ficasse a carga trabalhada naquele período em um histórico. Pois fica difícil de trocar o treino e ter que fazer uma tabela a parte por conta disso.

Sistema de frequência/acompanhamento de medidas

No momento ainda não faço utilização de plataformas

Está TOP.

Atualmente já me atende as necessidades

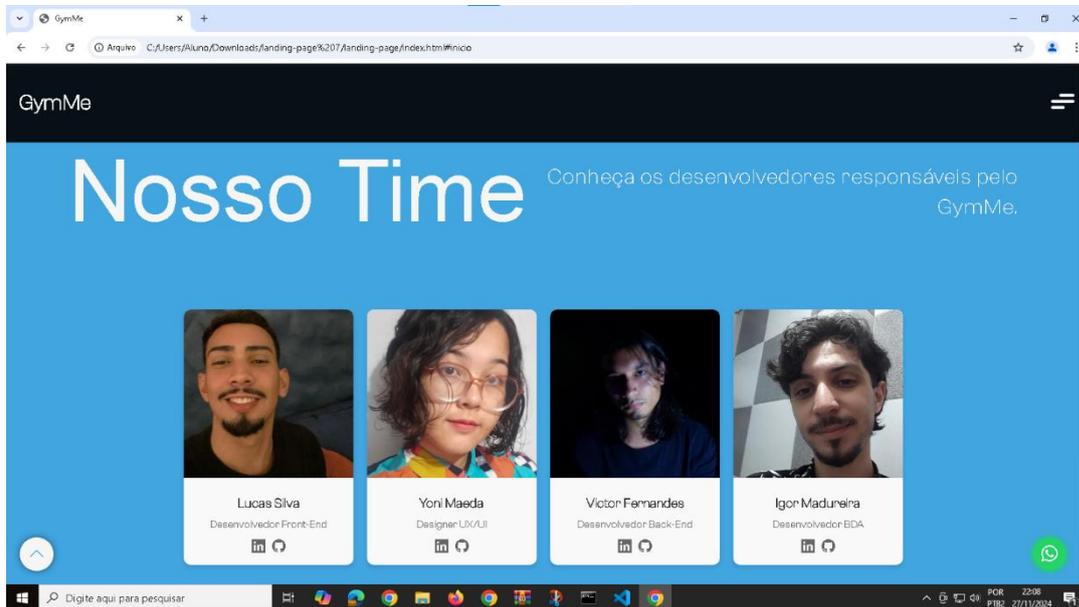
Fonte: Acervo pessoal

APÊNDICE E – MASCOTE DA APLICAÇÃO GYMME

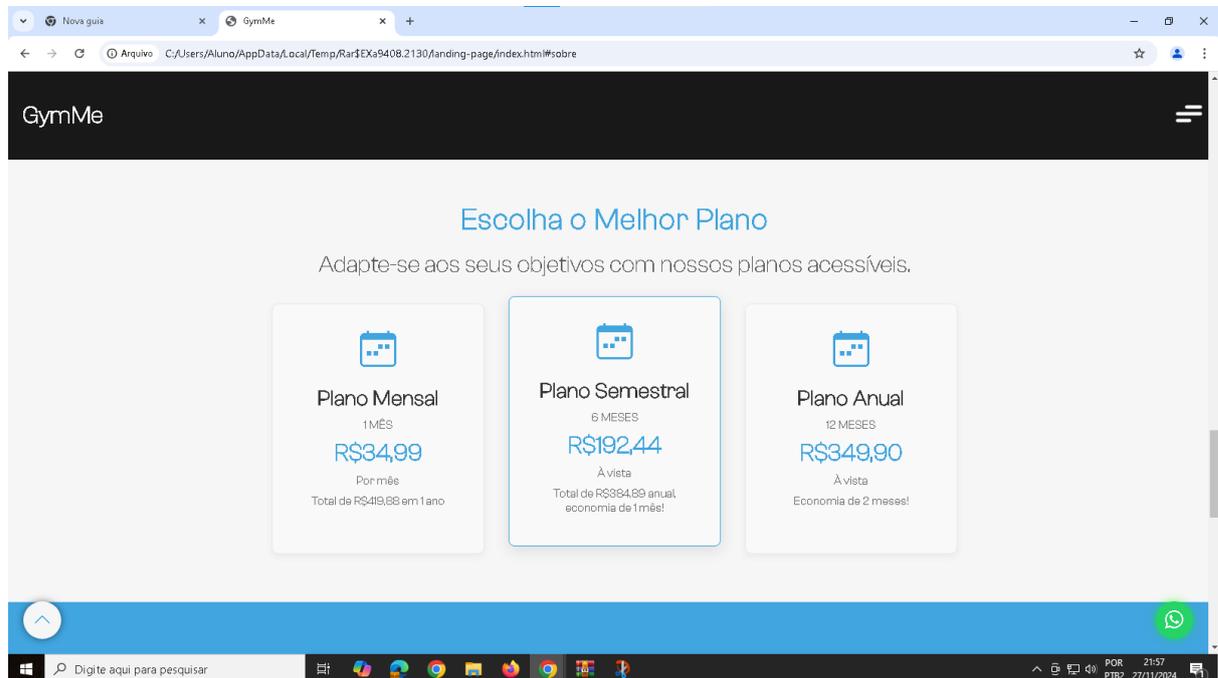


Fonte: Acervo pessoal

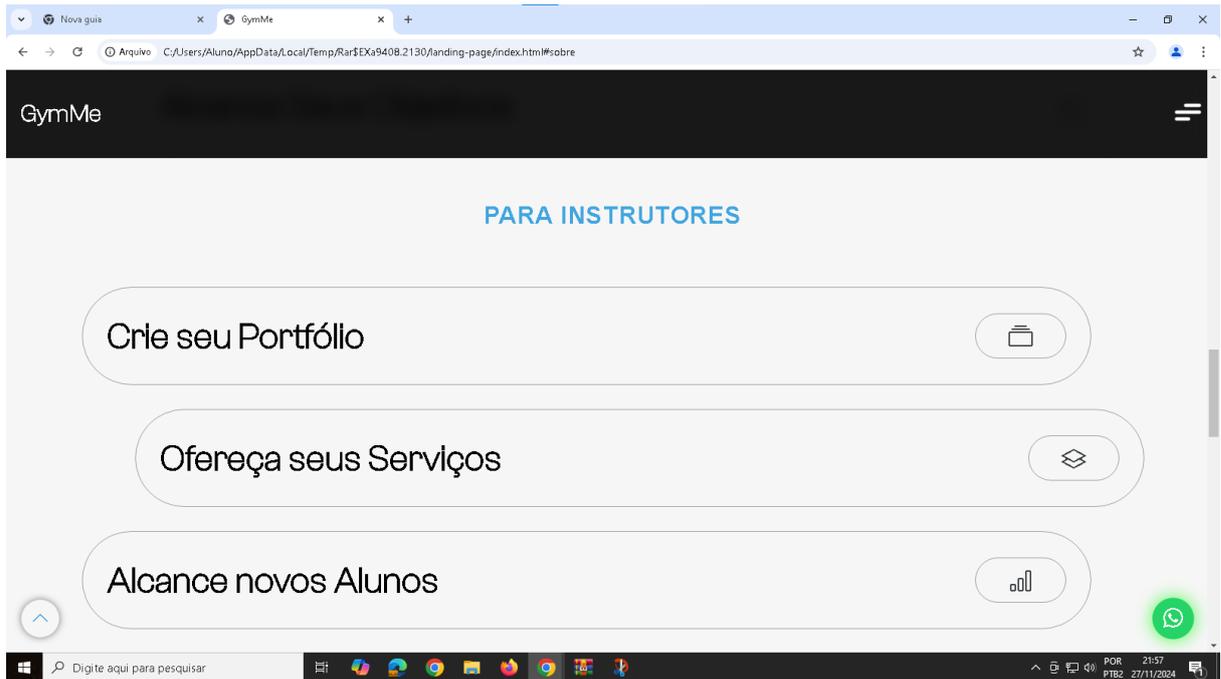
APÊNDICE F – TELAS DA PLATAFORMA GYMME



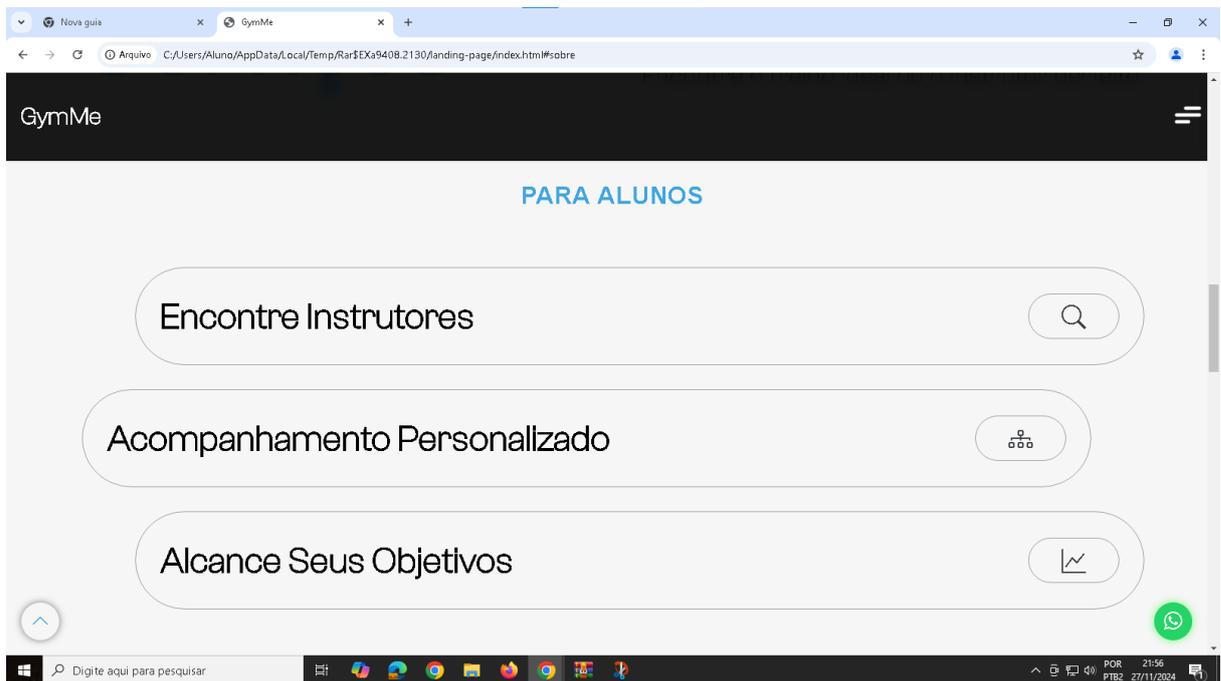
Fonte: Acervo pessoal



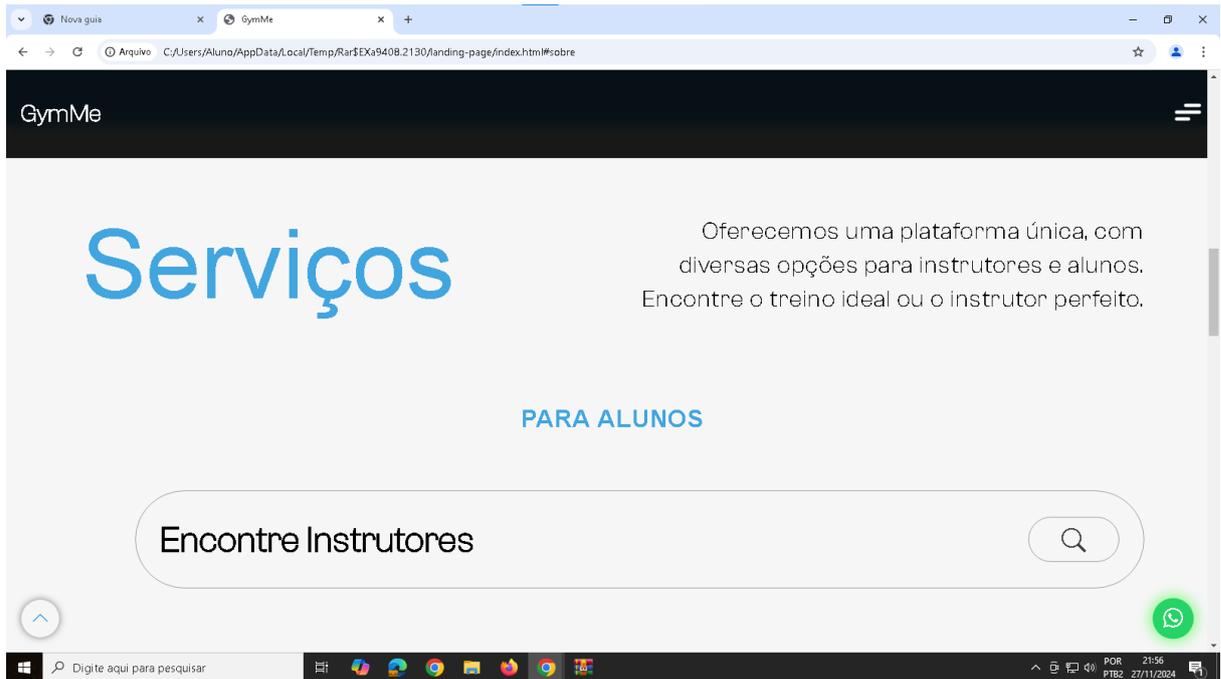
Fonte: Acervo pessoal



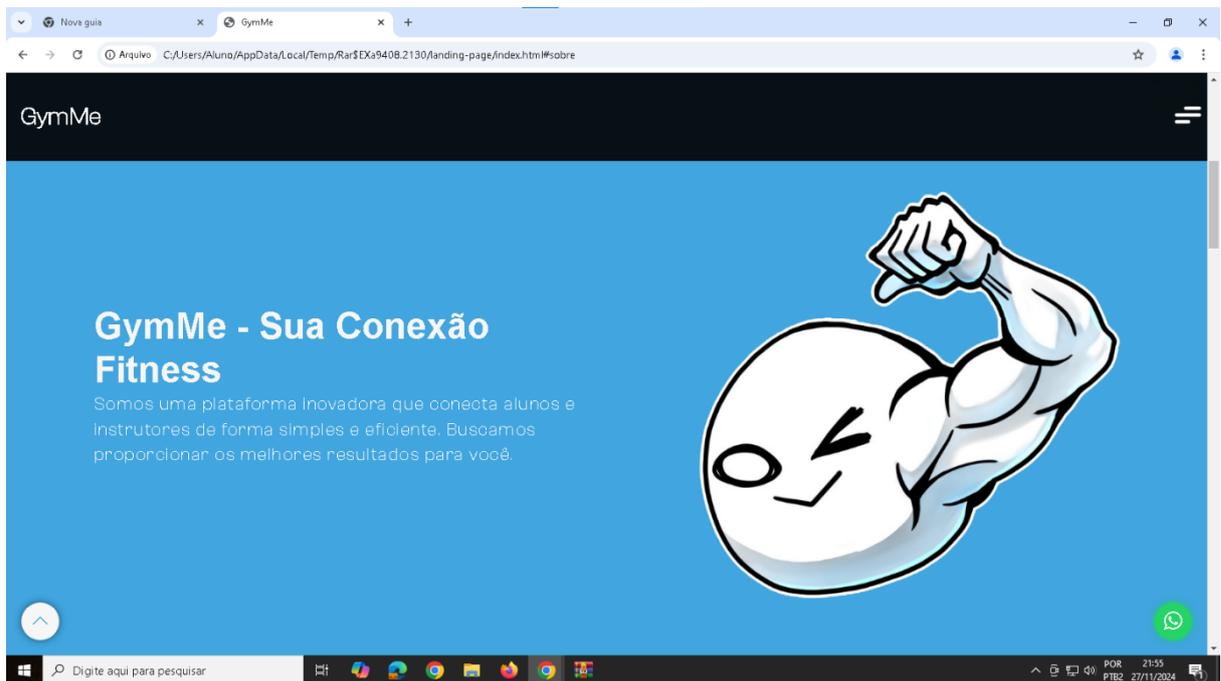
Fonte: Acervo pessoal



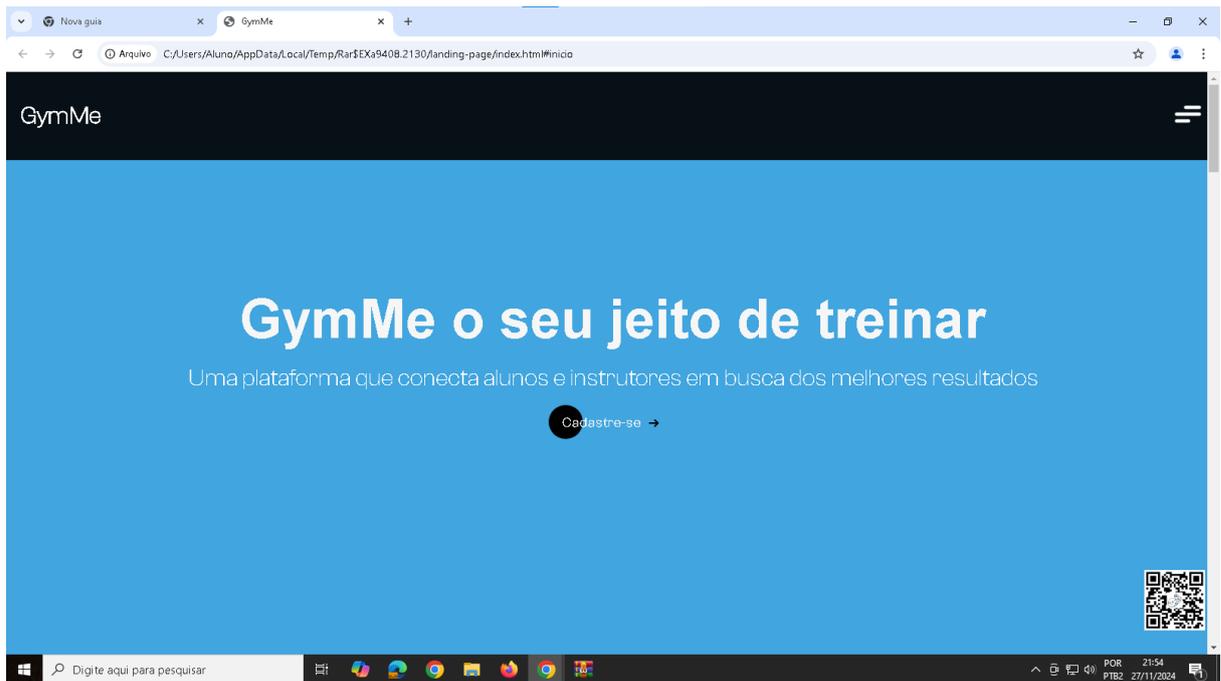
Fonte: Acervo pessoal



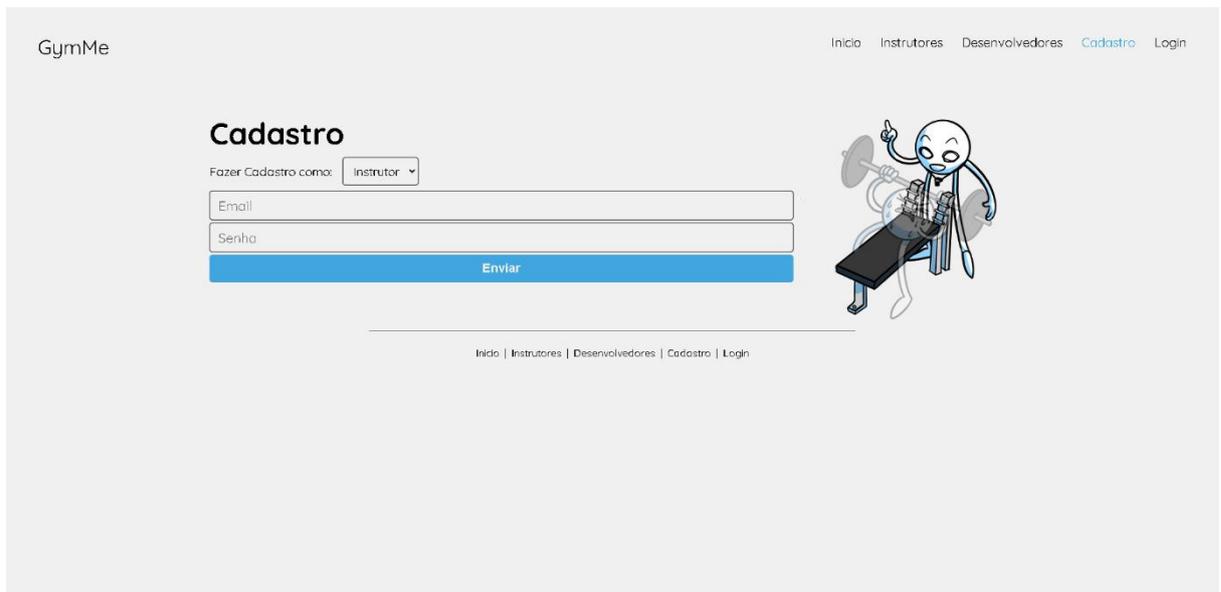
Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal

GymMe

Início Instrutores Desenvolvedores Cadastro [Login](#)

Login

Fazer Login como:

Email

Email inválido!

Senha

Senha deve conter no mínimo 8 caracteres



Início | Instrutores | Desenvolvedores | Cadastro | Login

Fonte: Acervo pessoal

GymMe

Início Instrutores Desenvolvedores [Cadastro](#) Login

Cadastro

Fazer Cadastro como:

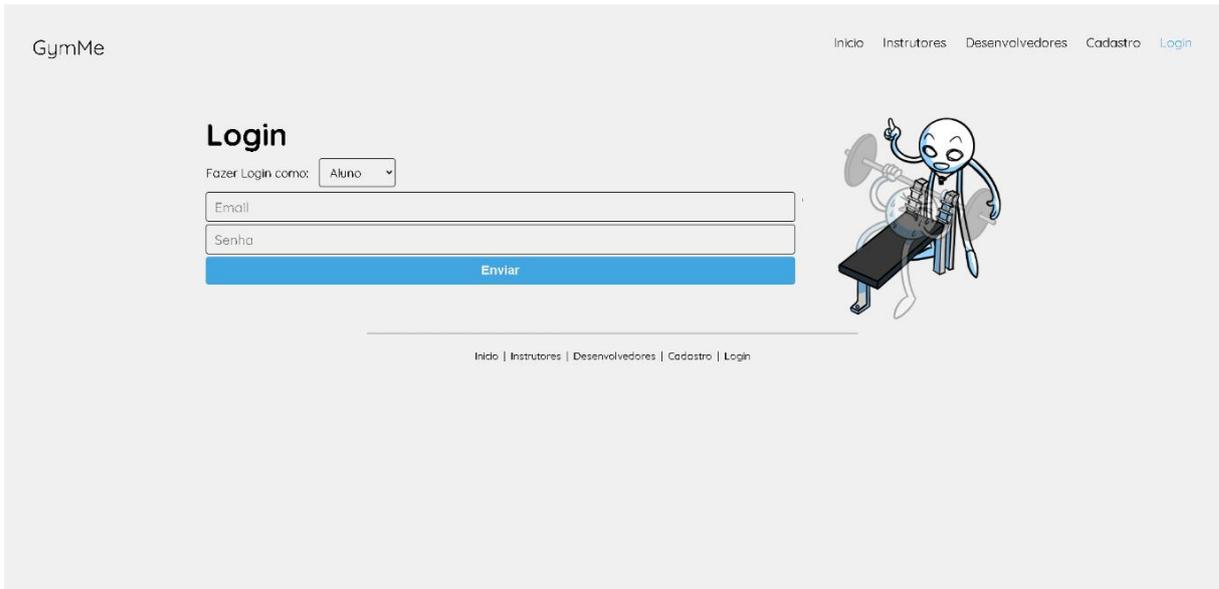
Email

Senha

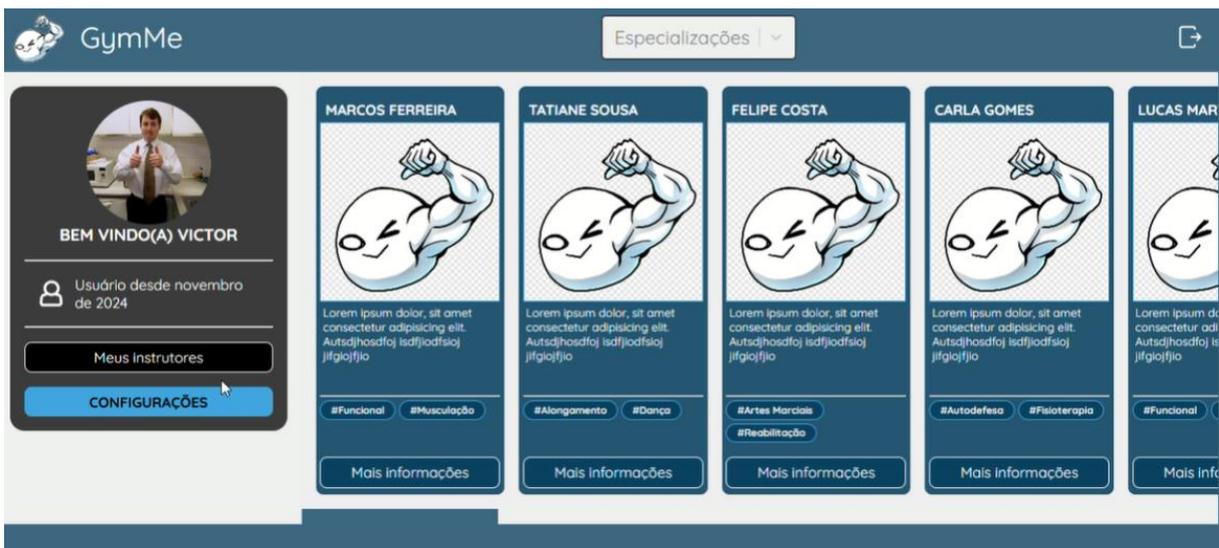


Início | Instrutores | Desenvolvedores | Cadastro | Login

Fonte: Acervo pessoal



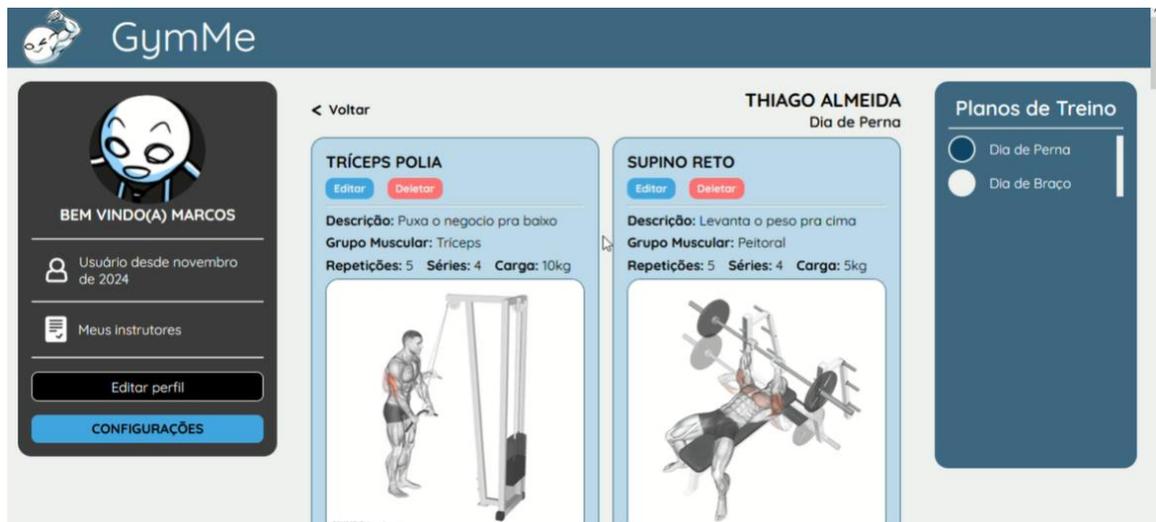
Fonte: Acervo pessoal



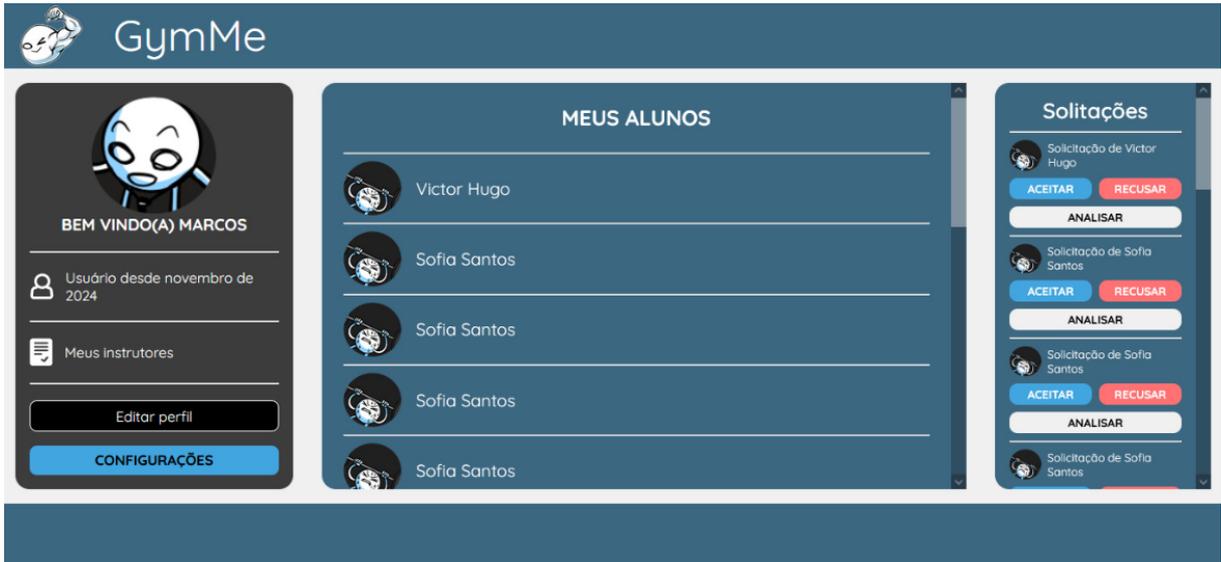
Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo pessoal

APÊNDICE G – TERMOS DE USO E CONDIÇÕES DA UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO WEB GYMME

1. DOS USOS DOS SERVIÇOS DISPONIBILIDADOS PELA GYMME

1.1. Para utilizar os serviços da plataforma GYMME você deve ter uma conta pessoal cadastrada, e ter no mínimo 18 anos de idade, usuários de idade inferior à 18 e igual ou superior à 12 anos só poderão se cadastrar mediante à autorização de seu(s) responsável(is) legal (is). Em questão dos usuários instrutores a idade mínima fica restrita à 18, não sendo admitidos menores de idade com cadastro de instrutor.

1.2. O cadastro de usuário na plataforma GYMME exigirá a coleta, análise e processamento de dados pessoais como nome completo, CPF, data de nascimento, número de telefone.

1.3. O usuário concorda em cumprir todas as leis aplicáveis, estes Termos quando usar os Serviços e que somente poderá usar os Serviços para finalidades legítimas.

1.4. Aceitação dos termos e condições de uso. Ao se cadastrar e utilizar continuamente os serviços, todos os usuários de qualquer natureza está declarando ter lido, entendido e aceito os termos. Caso, a qualquer tempo, o usuário instrutor não concorde com os termos, deverá cessar imediatamente a utilização do aplicativo e desinstalá-lo de seu aparelho.

2. DOS DADOS PESSOAIS DE TODOS OS USUÁRIOS

2.1. Todos e quaisquer usuários têm total responsabilidade pelas informações pessoais cadastradas na plataforma.

2.2. A plataforma GYMME se exime da responsabilidade por quaisquer problemas, que venham a ocorrer com os dados dos usuários cadastrados na plataforma.

2.3. Ao concordar com os termos de uso e com os termos de uso, os usuários têm ciência que todas suas informações pessoais cadastradas serão lidas, analisadas, processadas e armazenadas desde o ato de cadastramento.

3. DAS RESPONSABILIDADES DE TODOS OS USUÁRIOS

3.1. O usuário é totalmente responsável pela veracidade das informações, sobretudo sobre as documentações oficiais cadastradas, como CPF e CREF, respondendo judicialmente caso a informação cadastrada não for verídica.

3.2. O usuário se compromete, sob as penas da lei, a utilizar sua Conta do Aplicativo apenas de maneira e para fins estritamente legais, legítimos e permitidos por estes Termos de Uso.

3.3. O usuário não poderá de nenhum modo transferir, sua conta a nenhuma outra pessoa ou entidade.

3.4. O usuário tem total responsabilidade por quaisquer mídias inseridas no site, respondendo legalmente pelo de uso indevido destas em caso de direitos autorais violados, se houver imagens sensíveis.

3.5. Fica sob total responsabilidade do usuário quaisquer conteúdos publicados por estes na plataforma.

4. DOS LIMITES DE RESPONSABILIDADE DA PLATAFORMA GYMME

4.1. GYMME não se responsabilizará por danos indiretos, punitivos, de lucro, perda de dados, danos morais ou patrimoniais referentes a qualquer uso de serviços ainda que a plataforma tenha sido informada sobre estas possibilidades.

4.2. GYMME não se responsabilizará por quaisquer prejuízos ocasionados por falhas no sistema, usos do serviço ou a incapacidade do usuário acessar a plataforma ainda que a plataforma tenha sido informada sobre estas possibilidades.

4.3. GYMME não se responsabiliza pelas falhas ou atrasos de serviços causadas por fatores fora do controle razoável da plataforma.

4.4. GYMME se exime da responsabilidade da integridade e/ou qualidade serviços ofertados pelos seus parceiros.

4.5. GYMME não tem responsabilidade em relação aos usuários, por conta de qualquer serviço realizados por instrutores parceiros.

4.6. GYMME se exime da responsabilidade de quaisquer eventuais danos morais, materiais, e/ou físicos que possa ocorrer com qualquer usuário no contato entre o usuário aluno e usuário instrutor fora da plataforma.

4.7. Não é permitida a utilização do aplicativo por menores de idade que não tiverem a autorização e/ou supervisão do(s) responsável(is) legal (is),

4.8. A utilização do aplicativo por menores de idade está sob total e completa responsabilidade do(s) seu(s) respectivos responsável(is) legal (is), ficando à cargo do(s) responsável(is) legal (is) conferir a segurança e monitoramento do usuário menor de idade, eximindo GYMME de quaisquer responsabilidades sobre o usuário menor de idade.

4.9. GYMME exime-se de quaisquer malefícios gerados por utilização de constas falsas criadas na plataforma.

4.10. O site contém links para sites de terceiros e, caso você navegue para um site de terceiros a partir do GYMME, quaisquer dados que você fornecer a esse site e qualquer uso desses dados pelo terceiro não estão sob o controle da plataforma GYMME e não estão sujeitos a esta política. Você deverá consultar as políticas de privacidade de cada site que visitar. Esta Política se aplica exclusivamente às informações pessoais coletadas pelo nosso Site. Caso publique em uma rede social e referencie a plataforma GYMME, sua publicação estará sujeita aos termos de uso e à política de privacidade dessa rede social. Não dispomos controle sobre esses termos de uso e políticas de privacidade e não revisamos sua adequação. Portanto, você deverá revisá-los antes de enviar quaisquer informações pessoais.

5. DAS PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS FORNECIDAS PELOS INSTRUTORES PARCEIROS

5.1. GYMME não se responsabiliza por quaisquer danos sofridos pelo instrutor parceiro em caso de cópia, transferência, distribuição ou qualquer outra forma de utilização de conteúdo protegido disponibilizado dentro da plataforma.

5.2. É inexistente a relação de trabalho, vínculo de emprego e outros entre GYMME e instrutores parceiros. Não se estabelece entre o instrutor parceiro e a GYMME qualquer vínculo de natureza societária, empregatícia e/ou econômica, sendo o instrutor parceiro livre para realizar serviços quando quiser, assim como cessar a utilização do aplicativo a qualquer momento.

5.3. O Serviço não deve ser utilizado para qualquer finalidade que não atendam a estes termos de uso ou escopo de serviços propostos pela plataforma.

5.4. O instrutor encontrará presencialmente ou não o aluno, dependendo do que foi acordado na negociação de serviços dentro da plataforma.

6. DAS OBRIGAÇÕES DA PLATAFORMA GYMME

6.1. A equipe de desenvolvimento da plataforma GYMME fica responsável por realizar a manutenção da aplicação web e responder a quaisquer questionamentos referentes ao mal funcionamento, falhas no sistema, ineficiência causado por erro técnico que prejudique a experiência de usuário na utilização das funcionalidades da aplicação.

7. DAS PROIBIÇÕES

7.1. Quaisquer os indivíduos que manifestar-se de forma pejorativa, discriminatório baseado em gênero, etnia, orientação sexual, gênero, religião ou idade, e/ou utilizar-se de termos vulgares, de baixo calão, para referir-se à outro usuário dentro da plataforma estará sujeito à banimento.

7.2. Aqueles que utilizarem de imagens e/ou tópicos de temas sensíveis, que contenham violência, drogas ilícitas e/ou insinuação sexual estará sujeito à banimento.

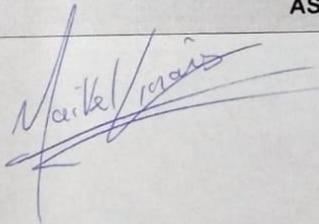
7.3. Caso detectado uma conta falsa na plataforma, esta será banida, com a possibilidade de responder judicialmente por falsidade ideológica.

7.4. Caso constatado qualquer tipo de assédio dentro da plataforma ou constatado em numerosas denúncias ocasionará no banimento do usuário.

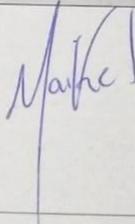
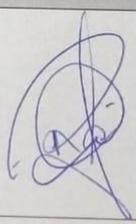
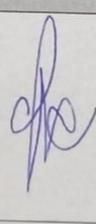
7.5. É estritamente proibida a publicação de informações pessoais de terceiros sem o consentimento.

7.6. A plataforma GYMME não pode ser usada para propósitos ilegais, garantindo banimento se constatado uma infração de lei dentro da plataforma.

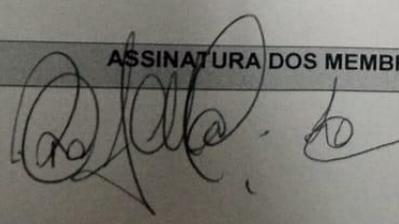
APÊNDICE H – FICHA DE AVALIAÇÃO DE PRIMEIRA PRÉVIA

  				
FICHA DE AVALIAÇÃO PRÉVIA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO AVALIAÇÃO PRÉVIA: <input checked="" type="checkbox"/> 1º Prévia <input type="checkbox"/> 2º Prévia <input type="checkbox"/> 3º Prévia <input type="checkbox"/> 4º Prévia				
NOME DO ALUNO:	<i>Igor Madureira Martins</i>	Menção		TURMA: <i>3DS3</i>
NOME DO ALUNO:	<i>Sucess Henrique da Silva</i>	Menção		
NOME DO ALUNO:	<i>Yeni Meda Roman</i>	Menção		DATA: <i>20/08/24</i>
NOME DO ALUNO:	<i>Victor Hugo Fernandes Oliveira</i>	Menção		
TEMA:	<i>Intermediador de instrutor técnico e aluno (formal)</i>			
APRESENTAÇÃO				
01	Pertinência do tema do trabalho à Habilitação Profissional (Justificativa, Objetivo e Referencial teórico)	() Sim () Não	<input checked="" type="checkbox"/> Parcialmente	
02	Nível de Abrangência (Profundidade, Conhecimento Técnico do Trabalho, Originalidade e Aplicabilidade)	() Sim () Não	<input checked="" type="checkbox"/> Parcialmente	
03	Postura (Vocabulário e Comportamento em Público.)	() Sim () Não	<input checked="" type="checkbox"/> Parcialmente	
04	Desenvolvimento da Apresentação da Proposta de Produto Final ou Relato de Experiência	() Sim () Não	<input checked="" type="checkbox"/> Parcialmente	
ANÁLISE E OBSERVAÇÕES: CONSIDERANDO OS CRITÉRIOS ADOTADOS				
<p><i>Revisão português Introdução</i></p> <p><i>Demarcar APP variável Esp. Guia Mão</i></p> <p><i>V.P.R. ???</i></p> <p><i>Pq?</i></p> <p><i>Raa?</i></p> <p><i>Como?</i></p> <p><i>Macro-Região Micro-região</i></p> <p><i>funciona todo</i></p> <p><i>Maiúsculo em inglês</i></p>				
ASSINATURA DOS MEMBROS DA BANCA				
				

APÊNDICE I – FICHA DE AVALIAÇÃO DE SEGUNDA PRÉVIA

  		GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
FICHA DE AVALIAÇÃO PRÉVIA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO		
AVALIAÇÃO PRÉVIA: <input type="checkbox"/> 1º Prévia <input checked="" type="checkbox"/> 2º Prévia <input type="checkbox"/> 3º Prévia <input type="checkbox"/> 4º Prévia		
NOME DO ALUNO:	Victor Hugo Fernandes Oliveira	TURMA: 3DS 3
NOME DO ALUNO:	Lucas Henrique da Silva	
NOME DO ALUNO:	Yoni Maeda Roman	DATA: 10/09/24
NOME DO ALUNO:	Igor Madureira Martins	
TRABALHO ESCRITO OBRIGATÓRIO		
01	Entregou dentro das Normas adotada pela instituição:	() Sim () Não () Parcialmente
02	Entregou trabalho no dia da prévia agendada: Caderno escrito (monografia);	() Sim () Não () Parcialmente
03	Utilização dos Termos Técnicos e da modalidade padrão da Língua portuguesa (Escrita).	() Sim () Não () Parcialmente
04	Entregou trabalho no dia da prévia agendada: Diário de Bordo	() Sim () Não () Parcialmente
APRESENTAÇÃO		
01	Pertinência do tema do trabalho à Habilitação Profissional (Justificativa, Objetivo e Referencial teórico)	() Sim () Não (X) Parcialmente
02	Nível de Abrangência (Profundidade, Conhecimento Técnico do Trabalho, Originalidade e Aplicabilidade).	() Sim () Não (X) Parcialmente
03	Postura (Vocabulário, Vestuário, Comportamento em Público.)	(X) Sim () Não () Parcialmente
04	Desenvolvimento da Apresentação da Proposta de Produto Final ou Relato de Experiência	(X) Sim () Não () Parcialmente
ANÁLISE E OBSERVAÇÕES: CONSIDERANDO OS CRITÉRIOS ADOTADOS		
<p>Tema: Intermediador de instrutor físico e aluno (gymme) Ajustar formulação muito largo. Valores ??? Institucionais. Fidelizar c/exe. → Fulltime</p>		
ASSINATURA DOS MEMBROS DA BANCA		
  		<input type="radio"/> Cronograma <input type="radio"/> Pitch <input type="radio"/> WBS/DIC <input type="radio"/> Canvas DB _____ DOC _____ APRES _____ SOFT _____

APÊNDICE J – FICHA DE AVALIAÇÃO DE TERCEIRA PRÉVIA

Etec		CPS		GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO	
Drª Ruth Cardoso São Vicente		Centro Paula Souza			
FICHA DE AVALIAÇÃO PRÉVIA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO					
AVALIAÇÃO PRÉVIA: <input type="checkbox"/> 1º Prévia <input type="checkbox"/> 2º Prévia <input checked="" type="checkbox"/> 3º Prévia <input type="checkbox"/> 4º Prévia					
NOME DO ALUNO:	Igor Medeiros Martins	TURMA: 3DS3 DATA: 29/10/29			
NOME DO ALUNO:	Lucas Henrique de Silva				
NOME DO ALUNO:	Yeni Mazedo Roman				
NOME DO ALUNO:	Victor Hugo Fernandes Oliveira				
TRABALHO ESCRITO OBRIGATÓRIO					
01	Entregou dentro das Normas adotada pela instituição:	() Sim () Não () Parcialmente			
02	Entregou trabalho no dia da prévia agendada: Caderno escrito (monografia):	() Sim () Não () Parcialmente			
03	Utilização dos Termos Técnicos e da modalidade padrão da Língua portuguesa (Escrita):	() Sim () Não () Parcialmente			
04	Entregou trabalho no dia da prévia agendada: Diário de Bordo	() Sim () Não () Parcialmente			
APRESENTAÇÃO					
01	Pertinência do tema do trabalho à Habilitação Profissional (Justificativa, Objetivo e Referencial teórico)	() Sim () Não () Parcialmente			
02	Nível de Abrangência (Profundidade, Conhecimento Técnico do Trabalho, Originalidade e Aplicabilidade):	() Sim () Não () Parcialmente			
03	Postura (Vocabulário, Vestuário, Comportamento em Público)	() Sim () Não () Parcialmente			
04	Desenvolvimento da Apresentação da Proposta de Produto Final ou Relato de Experiência	() Sim () Não () Parcialmente			
ANÁLISE E OBSERVAÇÕES: CONSIDERANDO OS CRITÉRIOS ADOTADOS					
<p>Intermediador de instrutor físico e aluno (Gymme) Valores gráficos porcentagem ou quantidade? Acompanhamento do desenvolvimento Avançasse? Muito Apresentação → Softwares</p> <p style="text-align: right;">15:00</p>					
ASSINATURA DOS MEMBROS DA BANCA					
<p>Martel  </p>					
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Cronograma <input type="radio"/> Pitch <input type="radio"/> WBS/DIC <input type="radio"/> Canvas <p>DB _____ DOC _____ APRES _____ SOFT _____</p>					

APÊNDICE K – FICHA DE AVALIAÇÃO DE QUARTA PRÉVIA

Etec Dr ^a Ruth Cardoso São Vicente	CPS Centro Paula Souza	 GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
FICHA DE AVALIAÇÃO PRÉVIA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO		
AVALIAÇÃO PRÉVIA: <input type="checkbox"/> 1º Prévia <input type="checkbox"/> 2º Prévia <input type="checkbox"/> 3º Prévia <input type="checkbox"/> 4º Prévia		
NOME DO ALUNO:	<i>Igor Machado Martins</i>	TURMA: 3DS3
NOME DO ALUNO:	<i>Lucas Henrique do Silva</i>	
NOME DO ALUNO:	<i>Yoni Macedo Roman</i>	DATA: 26/11/24
NOME DO ALUNO:	<i>Victor Hugo Fernandes Oliveira</i>	
NOME DO ALUNO:	<i>Gyulme</i>	
TRABALHO ESCRITO OBRIGATÓRIO		
01	Entregou dentro das Normas adotada pela instituição:	() Sim () Não () Parcialmente
02	Entregou trabalho no dia da prévia agendada: Caderno escrito (monografia);	() Sim () Não () Parcialmente
03	Utilização dos Termos Técnicos e da modalidade padrão da Língua portuguesa (Escrita).	() Sim () Não () Parcialmente
04	Entregou trabalho no dia da prévia agendada: Diário de Bordo	() Sim () Não () Parcialmente
APRESENTAÇÃO		
01	Pertinência do tema do trabalho à Habilitação Profissional (Justificativa, Objetivo e Referencial teórico)	() Sim () Não () Parcialmente
02	Nível de Abrangência (Profundidade, Conhecimento Técnico do Trabalho, Originalidade e Aplicabilidade)	() Sim () Não () Parcialmente
03	Postura (Vocabulário, Vestuário, Comportamento em Público.)	() Sim () Não () Parcialmente
04	Desenvolvimento da Apresentação da Proposta de Produto Final ou Relato de Experiência	() Sim () Não () Parcialmente
ANÁLISE E OBSERVAÇÕES: CONSIDERANDO OS CRITÉRIOS ADOTADOS		
<p><i>- IA criada de do</i></p> <p><i>- Retirar os Alert Viva Modal.</i></p> <p><i>- Total entendíveis.</i></p> <p><i>- Dar feedback das atividades pelo Aluno.</i></p>		
ASSINATURA DOS MEMBROS DA BANCA		
<p><i>Marta Lourenço</i></p> <p><i>Rafael Vinícius da Araujo</i></p> <p><i>[Assinatura]</i></p>		<input type="radio"/> Cronograma <input type="radio"/> Pitch <input type="radio"/> WBS/DIC <input type="radio"/> Canvas DB _____ DOC _____ APRES _____ SOFT _____

APÊNDICE J – ATA DE VALIDAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO



ATA DE VALIDAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – 2º SEMESTRE/2024

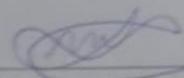
No dia 10 de dezembro de 2024, nas dependências da Etec Doutora Ruth Cardoso reuniram-se os membros da **BANCA DE VALIDAÇÃO** dos Trabalhos de Conclusão de Curso – TCC, da turma 3Ds3 do período noturno, realizado no formato de feira, sob a orientação do professor Maikel Linares, para emitir parecer dos trabalhos desenvolvidos no componente curricular Desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso em Desenvolvimento de sistemas no segundo semestre de 2024. De acordo com os pareceres emitidos por cada validador, na ficha "Validação do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC", anexos à esta Ata, os membros da banca são favoráveis à validação do seguinte trabalho:

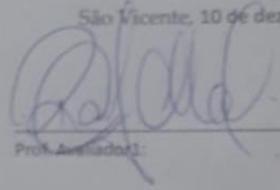
Título: *GymMe*

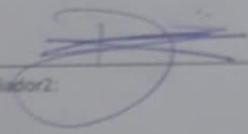
Integrantes: *Egor Madureira Martins, Lucas Henrique da Silva, Vitor Hugo Fernandes Alves, Yoni Macedo Romão*

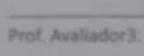
Parecer: Trabalho de Conclusão de Curso validado.

São Vicente, 10 de dezembro de 2024.


 Prof. Orientador (R):


 Prof. Avaliador 1:


 Prof. Avaliador 2:


 Prof. Avaliador 3:

Endereço: Praça Cel. Lopes, 387 - Centro, São Vicente - SP, 11310-020