

15º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP - 2024

“M.A.S”: SITE COM CONTEÚDO DE MUSCULAÇÃO, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

SARAH MAY M. RAMOS¹, MELISSA FÉLIX², ALINE FERREIRA³, GLAUBER R. BALTHAZAR⁴, MÁRCIO A. MIRANDA⁵

¹Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio, IFSP, Campus Campinas, sarah.may@aluno.ifsp.edu.br.

²Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio, IFSP, Campus Campinas, f.melissa@aluno.ifsp.edu.br.

³Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio, IFSP, Campus Campinas, aline.ferreira1@aluno.ifsp.edu.br.

⁴Professor do Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio, IFSP, Campus Campinas, glauber.balthazar@ifsp.edu.br.

⁵Professor do Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio, IFSP, Campus Campinas, m_amiranda@ifsp.edu.br.

RESUMO: Com o aumento da preocupação com a saúde e o bem-estar, busca por informações confiáveis sobre musculação, alimentação e saúde tem crescido significativamente. No entanto, muitas pessoas encontram dificuldades em acessar conteúdos confiáveis e de qualidade. O site M.A.S surge para preencher essa lacuna, oferecendo informações precisas e acessíveis, apoiadas em embasamento teórico e prático. Assim, o projeto propõe o desenvolvimento de um site educativo denominado M.A.S (Musculação, Alimentação e Saúde), que visa fornecer informações relevantes sobre musculação, saúde e alimentação. O site será uma plataforma interativa, contendo textos informativos, vídeos explicativos e dicas elaboradas por profissionais qualificados, como personal trainers e nutricionistas.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer; site, saúde, musculação, alimentação.

“M.A.S”. SITE WITH CONTENT FROM BODYBUILDING, FOOD AND HEALTH

ABSTRACT: The project proposes the development of an educational website called M.A.S (Musculação, Alimentação e Saúde), which aims to provide relevant information about bodybuilding, health, and nutrition. The website will be an interactive platform, containing informative texts, explanatory videos, and tips prepared by qualified professionals such as personal trainers and nutritionists. With increasing concern for health and well-being, the search for reliable information about bodybuilding, nutrition, and health has grown significantly. However, many people encounter difficulties in accessing reliable and quality content. The M.A.S website aims to fill this gap by offering accurate and accessible information, supported by theoretical and practical foundations.

KEYWORDS: Leisure; website, health, bodybuilding, food.

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas, aliada a uma boa alimentação, tem sido amplamente reconhecida como essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar geral. Embora doenças crônicas possam representar desafios, elas não devem ser vistas como impedimentos à prática regular de exercícios, desde que os mesmos sejam adaptados às condições individuais de saúde e aptidão física (SANTARÉM, 2012). Nesse contexto, torna-se fundamental também destacar a relevância da

nutrição. Pesquisas demonstram um crescimento significativo no entendimento do papel da alimentação combinada com o exercício físico para otimizar o desempenho e a saúde (MACEDO; DE SOUZA; FERNANDEZ, 2017). Dada a crescente oferta de informações, nem sempre ressoldadas cientificamente, plataformas como o projeto M.A.S (Musculação, Alimentação e Saúde) buscam fornecer conteúdo confiável e de qualidade para diversos públicos, desde iniciantes até praticantes avançados (ALVES, 2006). A criação de uma base sólida de conhecimento embasada cientificamente é crucial para garantir que as informações divulgadas sejam de fácil acesso e de confiança, promovendo estilos de vida saudáveis.

Neste trabalho, todas as referências serão apresentadas conforme as diretrizes da norma NBR 14724, que regulamenta a estruturação de referências bibliográficas. Essa norma garante padronização, clareza e precisão ao referenciar os trabalhos consultados, como os estudos de Biesek, Alves, Guerra e colaboradores (2010), que serão fundamentais para o desenvolvimento da presente pesquisa.

MATERIAL E MÉTODOS

Para o desenvolvimento do site M.A.S., utilizou-se uma abordagem exploratória e explicativa. A pesquisa incluiu revisão de literatura em artigos e livros relevantes. A coleta de dados envolveu análise de conteúdos existentes e consulta a especialistas na área. As informações serão utilizadas para a criação de conteúdos educativos e vídeos explicativos, com validação e ajustes baseados no feedback de profissionais da área.

Back-end: A principal função do back-end é armazenar o banco de dados do site. Para o banco de dados, será utilizado o sistema de gerenciamento de banco de dados MySQL, que trabalha com a linguagem de programação SQL (Structured Query Language, lit - Linguagem de consulta estruturada), que servirá para armazenar cadastros dos nossos alunos.

Front-end: A função do front-end é proporcionar a interface para o usuário, permitindo-o realizar ações e salvá-las no banco de dados. Essa parte do programa fica armazenada no computador do usuário, e a sua linguagem de programação é o NodeJS juntamente com os frameworks ReactJS e ElectronJS que serve para os feedbacks dos alunos, onde são livres para incluírem suas opiniões e comentários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

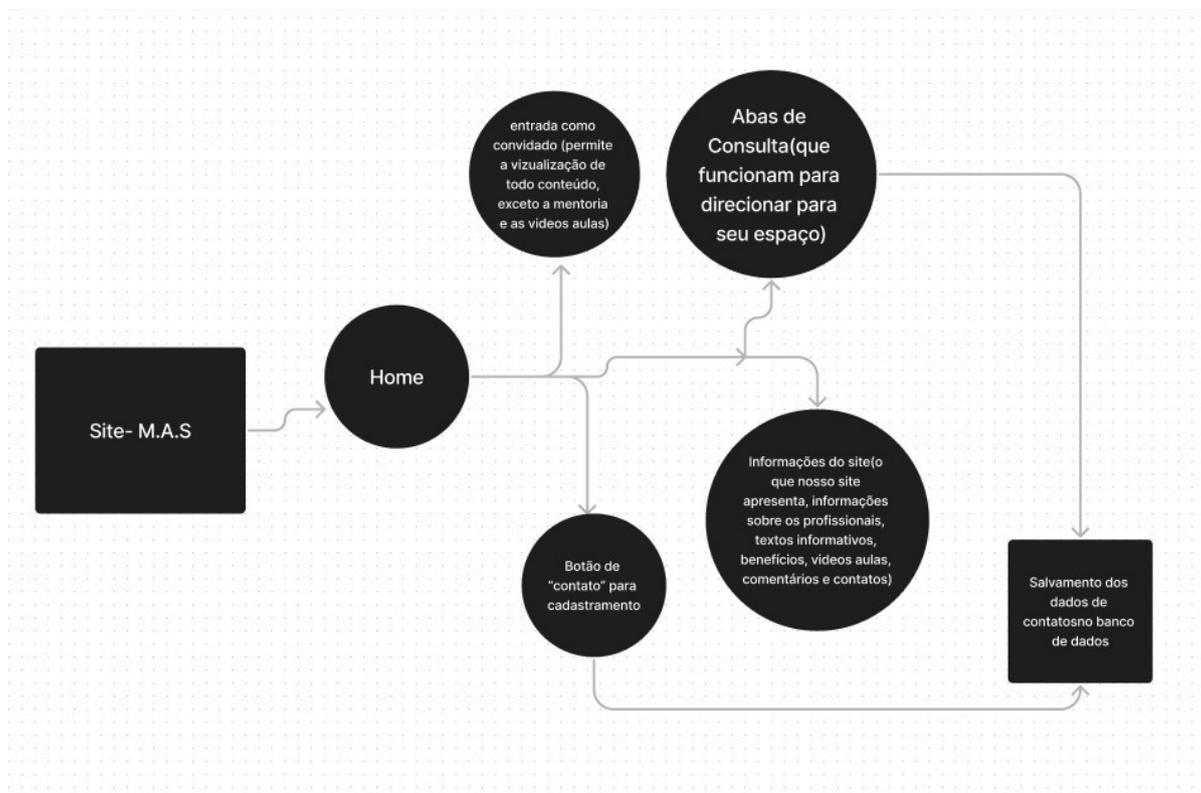
O desenvolvimento do site M.A.S está em andamento, com a fase de levantamento bibliográfico concluída. A elaboração do conteúdo sendo realizada. As ilustrações e gráficos foram incorporados ao site para melhor comunicação dos conceitos abordados. Gráficos e tabelas são apresentados conforme as normas técnicas, com a numeração e legendas adequadas para garantir a clareza dos dados. A discussão confrontará os dados obtidos com a literatura existente, ajustando o conteúdo do site conforme necessário para atender às expectativas e necessidades dos usuários.

A figura 1 mostra o diagrama de caso que foi utilizado na construção do site. Este diagrama foi construído a partir do software Figma, o qual trouxe a possibilidade da criação de um modelo inicial para o site proposto.

A seguir, as figuras e suas respectivas funções predefinidas foram construídas do modelo - proposto.

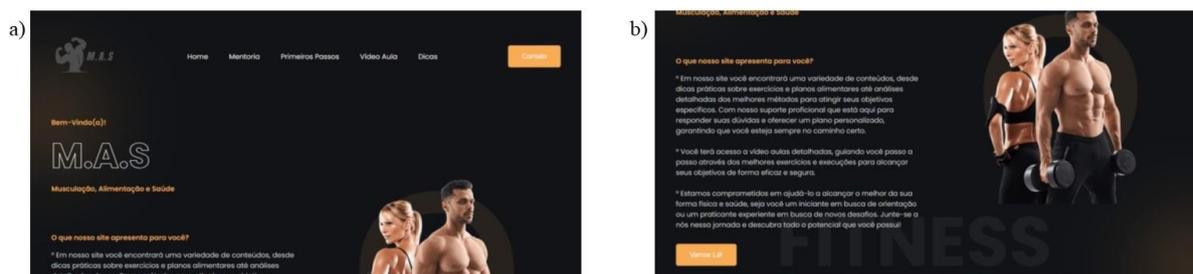
A figura 2 representa as páginas iniciais do site M.A.S em desenvolvimento. Estas páginas foram construídas conforme Materiais e Métodos. A figura 3 apresenta as telas de primeiros passos, benefícios, vídeo aula e comentários. Durante o desenvolvimento do protótipo, algumas funções serão adicionadas ao longo da criação do aplicativo, porém a ideia transmitida na modelagem continuará, além de que, os requisitos propostos a um bom funcionamento do mesmo, já estão dispostas.

Figura 1. Diagrama de caso proposto para a construção do site M.A.S



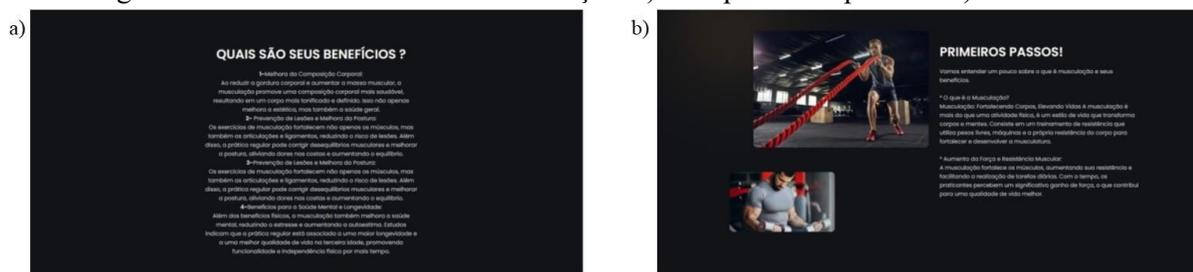
Fonte. Os autores.

Figura 2. Telas iniciais do site M.A.S em construção. a) Tela inicial do site M.A.S e b) tela de mentoria.



Fonte. Os autores.

Figura 3. Telas do site M.A.S em construção. a) Tela primeiros passos e b) tela de benefícios.



Fonte. Os autores.

CONCLUSÕES

O site M.A.S está projetado para preencher uma lacuna significativa na oferta de informações confiáveis sobre musculação, alimentação e saúde. Através da integração de textos, vídeos e orientações de especialistas, o projeto visa promover um estilo de vida mais saudável e informado. A realização bem-sucedida deste projeto depende da validação contínua do conteúdo e da adaptação às necessidades dos usuários.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

S.M.M.R., M.F.S. e A.F. contribuíram em todas as etapas do desenvolvimento do projeto. G.R.B e M.A.M foram responsáveis pela orientação do projeto. Todos os autores contribuíram para a revisão e aprovação final do trabalho, garantindo a qualidade e a precisão das informações apresentadas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos profissionais que contribuíram com Seus conhecimentos, incluindo personal trainers e nutricionistas, bem como ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo- IFSP, Campus Campinas, pelo suporte ao projeto.

REFERÊNCIAS

ALVES; Letícia Azen. Pré-exercício, alimentação. Alimentação pré, durante e pós exercício. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, n. 2, p. 110, 2006. Disponível em: <https://biblat.unam.mx/hevila/Fitnessperformancejournal/2006/vol5/no2/12.pdf>. Acesso em: 13 de mar.2024.

BIESEK, Simone; ALVES, Letícia Azen; GUERRA, Isabela. 2ª edição. Barueri, São Paulo. Editora Manole, 2010.

SANTARÉM, José Maria. **Musculação em todas as idades**. Editora Manole, 2012. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=yhopCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=SANTAR%C3%89M,+Jos%C3%A9+Maria.+Muscula%C3%A7%C3%A3o+em+todas+as+idades&ots=19LlcZT4_K&sig=zfzFjU2MjKboGMprLZzcWGzbsuw#v=onepage&q=SANTAR%C3%89M%2C%20Jos%C3%A9%20Maria.%20Muscula%C3%A7%C3%A3o%20em%20todas%20as%20idades&f=false. Acesso em: 11 de mar. 2024.

MACEDO, Thayana Silva; DE SOUSA, Andre Luiz; FERNANDEZ, Natália Costa. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2017. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/940/714>. Acesso em: 11 de mar.2024.