

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



FITNESS EXPRESS: QUALIDADE E BEM ESTAR

Isabelle Lorrany Queiroz FRAGOSO¹; Carla Julia SILVA¹; Erikson Vieira de SOUZA¹; Francisco Wellington SOUZA¹; Isabelle Lorrany QUEIROZ¹; Mateus Guilherme da SILVA¹ Nathalia Silva CHEN¹; Rayana Vieira da SILVA¹; Thamile Nascimento BATISTA¹; Vilmar dos Santos ALVES¹

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: Isabellequeiroz.f@gmail.com

Sabe-se que a atividade física, possui um papel importante e essencial na vida humana, e constitui um dos pilares de tratamento de várias doenças relacionadas ao fator de risco do sedentarismo, como diabetes mellitus, obesidade, hipertensão arterial sistêmica e a dislipidemia. No entanto, de acordo com o levantamento realizado por meio de pesquisa online em Porto Velho, 57,3% das pessoas entre 15 a 65 anos não praticam esporte, e os principais motivos são porque não gostam. Isso ocorre pela falta de hábito o que poderia ser desenvolvido com a prática contínua de atividades físicas durante a infância. A fase inicial precisa de um estímulo familiar para que façam atividades físicas e assim desenvolva hábitos de vida saudável. A falta de tempo foi o segundo principal motivo indicado por aqueles que não praticam esportes, sendo 38,2% dos sedentários, afirmando essa razão. E os 4,5% são praticantes de atividade física, apontaram o exercício como prioridade em suas vidas. Com base nesse levantamento, analisa-se a necessidade das pessoas, em praticarem atividade física, para se obter uma qualidade de vida. Grande parte não possui conhecimento de saber que a prática é essencial em sua vida. A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 minutos de prática de atividade física por semana, ou 30 minutos por dia, durante cinco dias da semana. Destaca-se que o importante é o próprio indivíduo buscar uma atividade física que goste e que tenha prazer em realizar.

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



Podendo ser pilates, dança, corrida, musculação e entre outras. Entretanto, o ideal é buscar orientação de um profissional para a prática de exercícios, a fim de garantir total segurança. Estudos científicos demonstram que a prática frequente da atividade física evita e previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, problemas cardíacos e entre outras doenças. Além da melhorar o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório. Considerando a tendência de modo de vida e hábitos de consumo no cenário pós-pandemia, onde os consumidores tem priorizado compras e serviços *deliverys*, a Fitness Express tem a proposta de oferecer serviços de academia com acompanhamento profissional qualificado no local mais adequado para o cliente. A startup Fitness Express oferecerá desde a avaliação inicial, onde é realizado uma triagem, levantamento de informações sobre o histórico do aluno, será realizado uma avaliação nutricional com bioimpedância, até a escolha mais adequada de atividade física. Desde a contratação, a agenda de atividades e todo o histórico será por meio de aplicativo. Para a contratação, o cliente visualizará os profissionais disponíveis de acordo com a localidade onde deseja o atendimento. Já para a prestação do serviço, o profissional levará os equipamentos adequados para a realização da aula, podendo assim dizer que trata-se de uma academia móvel. Com isso acreditamos que o uso do aplicativo Fitness Express é viável e proporcionará praticidade, economia, além de ter um ótimo custo benefício para atender todos os públicos de acordo com a necessidade e condição financeira. Mais especificamente da importância da implantação desse projeto, visando a promoção de serviços, oferecendo condições para os alunos em cuidar do seu bem estar, evitando o custo de deslocamento, e a justificativa de falta de tempo.

PALAVRAS -CHAVE: Atividade Física; Saúde; Qualidade de Vida; Fitness.