

EPROMUNDO - MOSTRA DE INOVAÇÃO - RESUMO SIMPLES

PHYSICAL FITNESS

Vladimir Schuindt Da Silva (vladimirschuindt@gmail.com)

Thauan Neivor Dornelles (hauan.2017316900@gmail.com)

Sigfried Eduardo Seisl (sigeduardo110@gmail.com)

Alceu Matteucci Júnior (alceumatteuccijunior@gmail.com)

Introdução: A Aptidão Física Relacionada com a Saúde (AFRS) possui quatro componentes: (i) aptidão cardiovascular ou aeróbica; (ii) flexibilidade da região lombar e dos músculos isquiotibiais; (iii) força e resistência/ endurance da musculatura abdominal; e (iv) composição corporal conforme gênero e idade (otimizada com alimentação saudável e prática de atividade física). A utilização de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para avaliar/ aprimorar a AFRS pode ser uma ação estratégica de promoção de saúde pública para interromper e/ou reverter a evolução do avanço epidêmico das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), responsáveis por 70% das mortes no mundo anualmente, que levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a propor ações de promoção à saúde, incluindo recomendações de alimentação adequada e prática de atividade física. Objetivo: Desenvolver um site responsivo voltado à adoção de um estilo de vida saudável. Metodologia: Realizou-se em quatro etapas: (i) elicitación de requisitos funcionais com dois professores de Educação Física, uma bacharela em Nutrição e três técnicos

em Informática (acessos e ferramentas com base em evidências científicas à AFRS) e não-funcionais (desenvolvimento: framework Bootstrap 4; linguagens de programação: HTML5, CSS3, PHP 7.4.0 e Javascript; gerenciador de banco de dados: SQLite; execução pelos browsers: Google Chrome, Mozilla Firefox e Internet Explorer); (ii) prototipagem pela equipe de tecnologia da informação; (iii) testagem (design; usabilidade; linguagem; instruções; segurança; e transferência) por 31 participantes, selecionados por conveniência, com média de idade de 30,5 anos (17 mulheres); e (iv) implementação do site responsivo, hospedado no servidor do Instituto Federal Catarinense (IFC) - Campus Fraiburgo, Santa Catarina, Brasil, com acesso livre à utilização, sem necessidade de login e de senha específicos pelo endereço: <http://physicalfitness.fraiburgo.ifc.edu.br/>. Resultados: O site responsivo foi avaliado com um design satisfatório, de fácil usabilidade, com classificações de instruções de média para boa, de segurança moderada e quanto a transferência para demais dispositivos, predominantemente, nem fácil e nem difícil. O Núcleo de Inovação Tecnológica (NIT) do IFC providenciou os registros de software, de marca e de patente de invenção (PI) no Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI). Conclusões: O Physical Fitness é uma iniciativa inovadora para avaliar/ aprimorar a AFRS de adultos aparentemente saudáveis, com base em evidências científicas.