

# Projeto Integrador - 2024

## Astro Fitness Pro

LOURENÇO, Nathália Aparecida Bênis; DA SILVA, Theilor Martins; DE OLIVEIRA, Maicoln Calixto; PACHECO, Nícolas Gomes; FERREIRA, Lorena Prudêncio; FARIA, Marcos Felipe Ferreira; SOARES, William Ribeiro; PEREIRA, Ana Amélia de Souza.  
Curso de Ciência da Computação do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

### INTRODUÇÃO

Com o intuito de otimizar o trabalho de instrutores de academia e outros profissionais da área, criamos Astro Fitness Pro, facilitando a interação entre instituição e aluno, apresentando dados importantes sobre seu início e desenvolvimento ao decorrer de seu tempo de treinamento.

Dentro do site o instrutor pode preencher os dados do aluno, faixa etária, medidas, antropometria, funções psicológicas e fisiológicas, fichas de treino, entre outras melhorias para a área.

O projeto surgiu da necessidade de resultados mais rápidos na avaliação e da possibilidade de acompanhamento do aluno ao seu desempenho, visto que o site fornece tudo de forma automática e rápida sobre tais necessidades de cada aluno. A ideia foi criada pelo grupo ASTROSOFT, e será apresentada em diversas academia e com profissionais da área.

### OBJETIVO

O Astro Fitness Pro tem como principal objetivo otimizar a gestão dos instrutores de academia e profissionais do setor fitness. O projeto busca simplificar a interação entre a instituição e o aluno, fornecendo informações essenciais sobre o início e a evolução do treinamento ao longo do tempo. A plataforma permite que o instrutor registre detalhes importantes do aluno, como faixa etária, medidas, antropometria, funções psicológicas e fisiológicas, fichas de treino, entre outros dados relevantes para a área. A motivação para desenvolver o Astro Fitness Pró surgiu da necessidade de obter resultados mais ágeis na avaliação e de oferecer um acompanhamento eficaz do desempenho dos alunos. O projeto automatiza essas demandas, proporcionando uma entrega automática e rápida das informações específicas de cada aluno. Criado pelo grupo ASTROSOFT, o Astro Fitness Pró tem como propósito oferecer uma solução personalizada e eficiente para a administração e acompanhamento dos alunos no contexto do fitness.

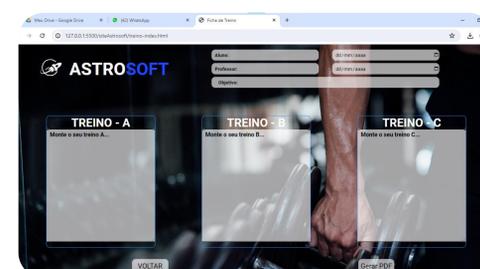
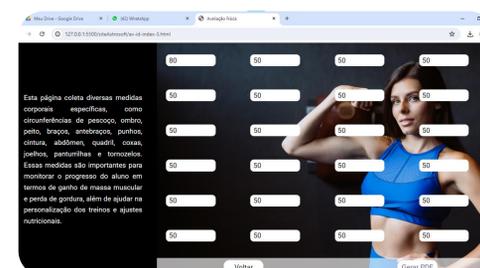
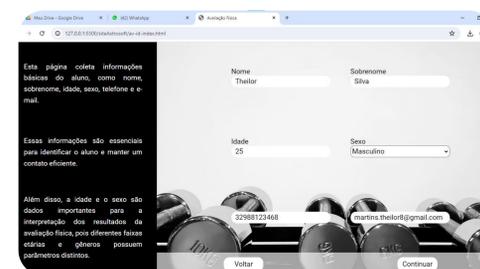
### MATERIAIS E MÉTODOS

Para a criação do site Astro Fitness Pro, foram utilizados os seguintes materiais e métodos:

- HTML 5 para a estruturação do conteúdo do site.
- CSS 3 para a estilização e design das páginas.
- JavaScript para a implementação de funcionalidades dinâmicas e cálculos.
- Arquivos PDF personalizados para a exportação de dados.
- Definição das funcionalidades do site, incluindo formulários para dados do aluno e fichas de treino.
- Desenvolvimento das páginas web utilizando HTML 5 e aplicação de estilos com CSS 3.
- Utilização de JavaScript para coleta de informações dos formulários, cálculos de métricas e geração de PDFs.
- Testes e ajustes para garantir a funcionalidade e usabilidade do site.

Esses materiais e métodos foram fundamentais para a criação de uma plataforma eficiente e personalizada para o gerenciamento e acompanhamento dos alunos no contexto fitness.

### RESULTADOS



### CONCLUSÃO

O projeto Astro Fitness Pro alcançou seus objetivos ao oferecer uma solução eficiente e automatizada para a gestão e acompanhamento dos alunos na área de fitness. A implementação das funcionalidades de exportação em PDF agregou valor significativo, proporcionando uma melhor organização e acompanhamento das informações. Recomenda-se a continuidade do desenvolvimento para aprimorar a interface e adicionar novas funcionalidades, visando uma experiência ainda mais completa e personalizada para instrutores e alunos.

### REFERÊNCIAS

SANNY. Porcentagem de gordura. Disponível em: <https://blog.sanny.com.br/calcular-gordura-corporal#:~:text=Registrado%20o%20valor%20da%20DC,4%2C50%5D%20x%20100>. Acesso em: 12 jun. 2024.

NUTRITOTAL. Massa residual. Disponível em: [https://nutritotal.com.br/pro/material/valores-de-referencia-para-o-angulo-de-fase-na-populacao-brasileira/#E\\_Massa\\_magra\\_ou\\_Massa\\_livre\\_de\\_gordura\\_FFM](https://nutritotal.com.br/pro/material/valores-de-referencia-para-o-angulo-de-fase-na-populacao-brasileira/#E_Massa_magra_ou_Massa_livre_de_gordura_FFM). Acesso em: 16 mai. 2024.

CANVA. Ferramenta auxiliar do projeto. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 02 jun. 2024.

FREEPIK. Disponível em: <https://br.freepik.com/>. Acesso em: 02 jun. 2024.

COLORHUNT. Disponível em: <https://colorhunt.co/>. Acesso em: 02 jun. 2024.