



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS

RESUMO EXECUTIVO

VITAL TECH

Membros do Projeto

22304859 Henrique de Lemos Gomes

22308933 Matheus Gabriel Barbosa A.

22304949 Antônio Paulino Costa Neto

22303781 Rafael Kobayashi de Oliveira

22302526 João Pedro de Oliveira

Orientador

Prof. MSc. Valdemir dos Santos Silva

BRASÍLIA, Junho de 2025

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha mais profunda gratidão a todos que contribuíram para o sucesso do Projeto VitalTech. O empenho e a dedicação de cada um foram fundamentais para alcançarmos nossos objetivos, e sou imensamente grato por todo o suporte e colaboração.

*Estendo meus agradecimentos a todos os **colaboradores** que fizeram parte de nossa jornada no curso de graduação. As trocas de conhecimento, o companheirismo e os desafios superados juntos foram essenciais para meu crescimento acadêmico e pessoal.*

Muito obrigado a todos!

RESUMO

O VitalTech é um aplicativo mobile inovador focado em saúde pessoal e bem-estar. Ele oferece aos usuários uma vasta biblioteca de treinos com suas respectivas execuções detalhadas, acompanhadas por vídeos instrutivos que demonstram o movimento correto. Além disso, o aplicativo possui uma aba dedicada a anotações, permitindo que os usuários criem e personalizem seus próprios treinos. Para complementar o cuidado com a saúde, o VitalTech integra uma funcionalidade de controle de consumo de água, que calcula a recomendação diária com base no peso e altura informados no cadastro do usuário.

Palavras-chave: Saúde, Treino, Bem-estar

SUMÁRIO

1. PROBLEMA/OPORTUNIDADE	3
2. BENEFÍCIOS DA SOLUÇÃO	4
3. PÚBLICO-ALVO	4
4. PROTÓTIPO VISUAL	4
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	4
REFERÊNCIAS	4

1. PROBLEMA/OPORTUNIDADE

O sistema VitalTech surge em um cenário onde a saúde e o bem-estar se tornam prioridades crescentes para a população mundial. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que a inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global, contribuindo para aproximadamente **3,2 milhões de mortes** por ano. No Brasil, pesquisas apontam que **cerca de 47,5% da população é insuficientemente ativa**. Essa lacuna na prática de exercícios físicos, aliada à dificuldade em manter hábitos saudáveis como a hidratação adequada, representa um problema significativo para a saúde pública e individual.

2. BENEFÍCIOS DA SOLUÇÃO

O Projeto traz a oferta de um aplicativo fitness para se tornar um catalisador de benefícios tangíveis e intangíveis na vida de seus usuários. Ao invés de listar funcionalidades, focamos aqui nas vantagens e valores que a solução entrega:

Melhoria da Saúde e Qualidade de Vida (Benefício Social e Individual): O principal benefício do VitalTech é o empoderamento dos usuários para assumir o controle de sua saúde. Ao simplificar o acesso a rotinas de exercícios guiadas e ao monitoramento da hidratação, o aplicativo contribui para a prevenção de doenças crônicas ligadas ao sedentarismo e à má hidratação. Isso se traduz em mais energia, melhora do humor, redução do estresse e aumento da longevidade. A democratização do acesso a treinos eficazes e informações de saúde confiáveis permite que um número maior de pessoas adote um estilo de vida mais ativo e saudável, impactando positivamente a saúde pública e a produtividade da sociedade.

3. PÚBLICO-ALVO

Indivíduos Preocupados com a Saúde e o Bem-Estar: Pessoas de todas as idades que desejam iniciar ou manter uma rotina de exercícios físicos e monitorar sua ingestão de água, mas que talvez não tenham acesso a academias, personal trainers ou informações confiáveis. Isso inclui desde iniciantes que buscam orientação básica até indivíduos com rotinas agitadas que precisam de flexibilidade.

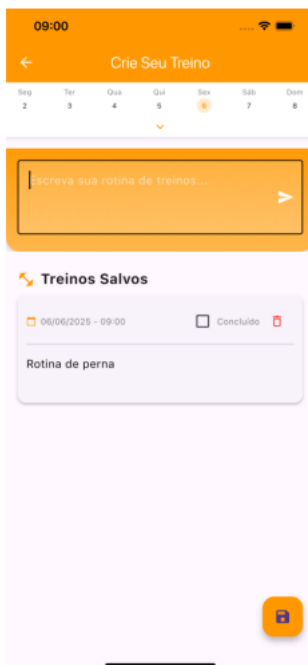


Profissionais com Rotinas Sedentárias: Pessoas que passam longas horas sentadas no trabalho (escritório, home office) e que buscam uma ferramenta prática para combater o sedentarismo e incorporar movimento em seu dia a dia.

Entusiastas do Fitness Doméstico: Usuários que preferem se exercitar em casa e necessitam de um guia visual claro e opções para personalizar seus treinos, sem a necessidade de equipamentos caros ou espaços específicos.

4. PROTÓTIPO VISUAL

Treinos Personalizados



5.Execuções com vídeos demonstrativos



5. Consumo ideal de água



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

VitalTech – Um Futuro Mais Saudável ao Alcance de Todos

Este trabalho teve como objetivo apresentar o Projeto VitalTech, um aplicativo mobile inovador que visa revolucionar a forma como as pessoas abordam sua saúde pessoal e bem-estar. Ao longo da análise, demonstramos não apenas as características centrais da solução, mas, mais importante, o problema fundamental que ela se propõe a resolver e os significativos benefícios que pode entregar ao seu público-alvo.

7. REFERÊNCIAS

- FLUTTER - **Flutter desenvolvimento mobile**. Disponível em: <https://flutter.dev/>. Acesso em: 16 jun. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milhões-de-pessoas-até-2030>. Acesso em: 16 jun. 2025.
- PROJECT MANAGEMENT INSTITUTE. **Um guia do conhecimento em gerenciamento de projetos (Guia PMBOK)**. 7. ed. Newtown Square: PMI, 2021.
- SOMMERVILLE, Ian. **Engenharia de software**. 10. ed. São Paulo: Pearson, 2019.
- The global healthcare - **RELATÓRIO de análise de tendências, participação e tamanho do mercado de TI para a saúde**. Disponível em: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/healthcare-it-market>. Acesso em: 16 jun. 2025.