

## **DAS ACADEMIAS PARA SUA SALA: FACILITANDO SUA SAÚDE SEM SAIR DE CASA**

Ygor Otavio Marciano da Silva  
[ygor.ot.silva@outlook.com](mailto:ygor.ot.silva@outlook.com)

**Resumo:** O artigo teve como objetivo propor a criação de um aplicativo mobile chamado “Treino in Door” para aluguel de equipamentos e aparelhos de academia/ginástica. Metodologicamente usando tecnologias como a linguagem de programação JavaScript todo seu front-end construído usando o framework React-native, também conta com um API feita em NodeJS, seu banco de dados foi construído usando o MongoDB, tudo isso estará hospedado em servidores na nuvem da AWS ‘Amazon Web Services’ para não correr riscos de perdas de dados. Conclui-se que o uso do aplicativo mantém as academias funcionando e a contaminação em baixo índice, já que os equipamentos são compartilhados por vários alunos.

Palavra-chave: Academia, Tecnologia, Saúde

### **Introdução**

Durante a quarentena foi necessário criar medidas de saúde pública para amenizar o avanço do contágio do novo coronavírus, por isso houve vários decretos de caráter estadual que determina o fechamento total ou parcial de vários estabelecimentos de atendimento ao público para reduzir a aglomeração de pessoas. Entre tais estabelecimentos se encontram as academias de musculação e outros comércios do mesmo segmento. O resultado de tais medidas é o grande número de equipamentos parados e de pessoas que sentem a necessidade de treinar diariamente, mas não tem estrutura para isso. Sem falar no prejuízo econômico que muitos donos de academias e treinadores estão sofrendo nesse momento.

Muitas pessoas não respeitam a quarentena dizendo que precisam se exercitar, mas também não sabem como se comportar para não se expor ao vírus, gerando problemas nas cidades com aglomeração nas ruas a todo

momento. Com essa nova dor que surge mediante ao momento em que estamos vivendo, também é possível enxergar uma nova demanda que pode servir de alívio tanto para os proprietários, quanto para os alunos de academia. Já as academias estão paradas ou parcialmente paradas, para amenizar esses prejuízos, tanto econômico quanto na saúde, o aluguel de equipamentos tem sido uma ótima jogada para os dois lados e ainda ter uma nova visão para este mercado com potencial de crescimento.

O grande problema é como ocorre esse aluguel de equipamentos, já que a ideia da quarentena é diminuir o fluxo de pessoas em vias públicas. Então entra a tecnologia fazendo a sua parte. Para facilitar a vida de todos, propomos um aplicativo onde é possível que proprietários e clientes façam negócio sem sair de casa. A proposta é expor produtos e serviços em uma plataforma de fácil acesso onde treinadores e proprietários possam se cadastrar e oferecer produtos e serviços perante termos e condições de uso determinados pelo vendedor. O cliente também precisa se cadastrar para ter acesso aos produtos da plataforma. Além de resolver um problema temporário, cujo ainda não temos perspectiva de duração, também atende uma demanda que pode se tornar permanente devido a necessidade de adaptação desse momento.

## **1. Referencial teórico**

### **1.1 Importância da atividade física no dia a dia**

A atividade física praticada com regularidade é de extrema importância para todas as pessoas de todas as idades. Com uma boa rotina reduzimos muito o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além dos transtornos de fundo emocional.

### **1.2 Dificuldades de se manter saudável na pandemia**

Com o distanciamento social imposto não só no país, mas também no mundo ficou muito difícil fazer exercícios, as pessoas tem medo de ir em academias mesmo sendo controladas e com limite de alunos, isto acaba fazendo com que as pessoas não sintam vontade de se exercitar.

A recomendação para quem ainda quer treinar é se exercitar em casa. Muitas pessoas acabam não comprando equipamentos porque são caros e inviáveis, isso sem contar o espaço que tomaria.

Um outro problema de treinar em casa são pessoas que procuram saber se exercitar corretamente ou tem algum problema de saúde e tem que tomar certos cuidados para não se machucar sozinho em sua residência.

### 1.3 Oportunidades para não sair de forma

Com as portas fechadas graças a pandemia, muitos donos de academias se viram prejudicados e alguns tendo que fechar de vez seu negócio. Uma ideia então surgiu em meio ao caos, aluguel de equipamentos e isso pode ser um investimento para mudar a vida nessa quarentena. Sem medo e sem preocupações de compartilhamento do espaço.

### 1.4 Como a tecnologia pode ajudar a minimizar este problema

Com a alta demanda de pessoas conseguindo se exercitar em casa veio também a necessidade de alguns equipamentos alugados.

Junto ao aluguel surge alguns sites que fazem parceria com algumas academias e fazem prestação de serviço entre alunos e academias, mas tudo isso muito sutil.

Como a maioria das pessoas tem um celular e estão conectados 24 horas nele veio a ideia de criar um aplicativo para ter convênios com academias e alugar seus equipamentos, com vídeo aulas de como se faz cada exercício e como se usa o equipamento que a mesma alugou, para que as pessoas não se machuquem em casa e não se frustrem.

## **2. Metodologia**

### 2.1 Pesquisa bibliográfica

A pesquisa bibliográfica é um procedimento exclusivamente teórico, compreendida como a junção, ou reunião, do que se tem falado sobre determinado tema. Segundo Fonseca (2002) a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites.

Seguindo o que foi dito antes foi feita uma pesquisa quantitativa com alunos de academias que estão nessa situação de falta de treino, e academias com equipamentos parados, essa pesquisa foi feita com um questionário do Google enviado pelo WhatsApp para o recolhimento dos resultados. Logo depois será construído todo o aplicativo e por fim será feita a divulgação do aplicativo com parcerias de academias.

## 2.2 Desenvolvimento

Para o desenvolvimento do aplicativo será utilizada a linguagem de programação JavaScript que está em alta e recebendo novas funcionalidades todos os dias, todo seu front-end será construído usando o framework React-native que vem se tornando muito estável e com fácil desenvolvimento também pensando em como simples sua manutenção, contará com um API feita em NodeJS que engloba ainda mais e centraliza todo o ecossistema de JavaScript e por fim seu banco de dados será construído usando o MongoDB, tudo isso estará hospedado em servidores na nuvem da AWS “Amazon Web Services” para não correr riscos de perdas de dados e nem preocupação com quedas.

### 1) Tela Home do App



Fonte: Próprio autor (2021)

2) Tela de busca



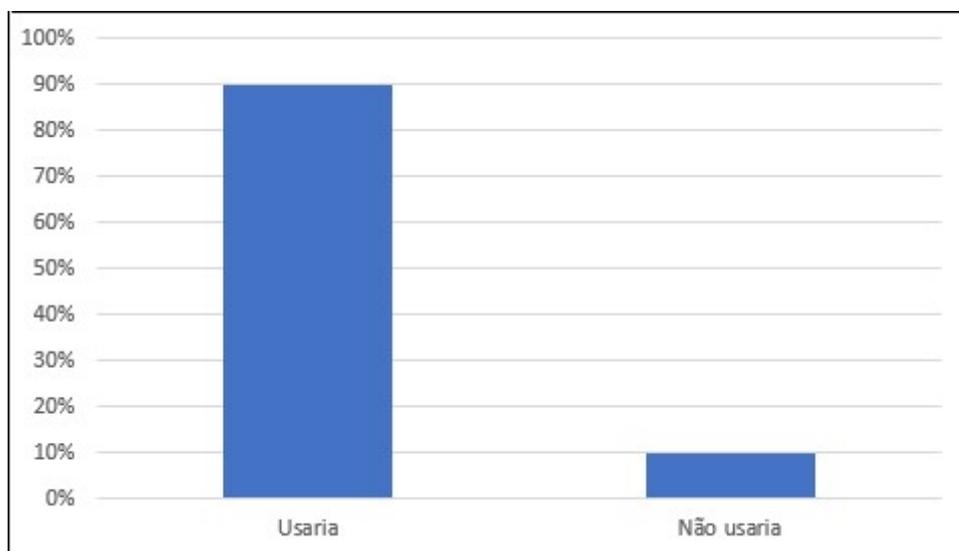
Fonte: Próprio autor (2021)

### 3. Apresentação e Discussão de Resultados

Como resultado esperado, obtive dados de alunos e academias. Precisava de pelo menos 70% para validação do aplicativo e assim consegui obter.

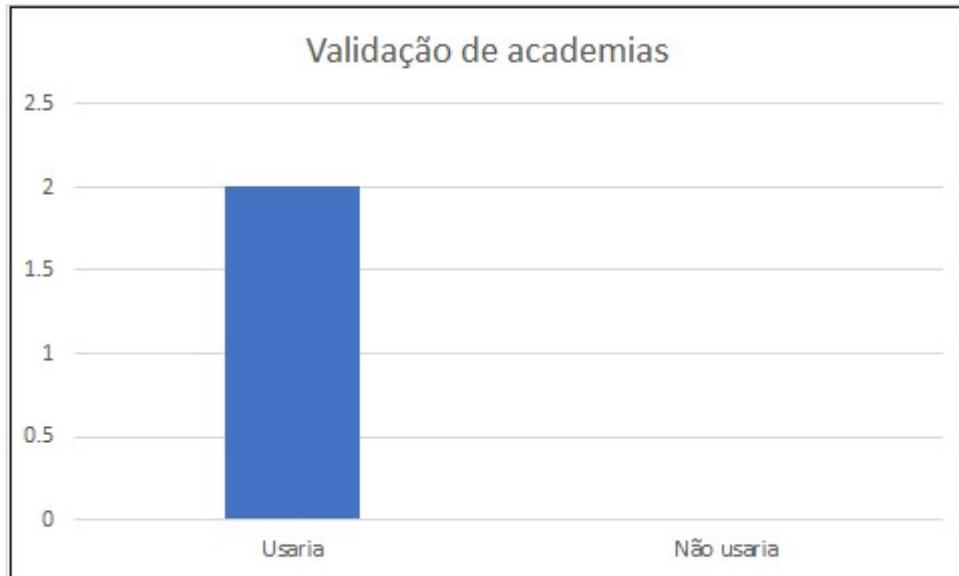
Através da pesquisa realizada com questionários consegui a resposta de 10 alunos e 2 academias.

#### 3.1 Gráfico 1 – validação de alunos



Fonte: Próprio autor (2021)

### 3.2 Gráfico 2 - Validação de academias



Fonte: Próprio autor (2021)

## 4. Considerações Finais

Pensando em diminuir os prejuízos causados pela pandemia tanto para as academias quanto para os alunos, o trabalho teve como objetivo a criação de um aplicativo para aluguel de equipamentos parados nas academias direto para o aluno usar em sua casa sem correr os riscos causados pelo vírus.

O Aplicativo usa varias tecnologias que auxiliar na criação rápida e eficiente como a linguagem de programação JavaScript e seu framework React-Native.

Com os resultados esperados superando as expectativas o foco agora é em melhorar a velocidade e acessibilidade para todos os tipos de usuários e atender o maior público possível.

## Referências

(Amazon, 2006) **Amazon Web Services**

Disponível em: <<https://aws.amazon.com/pt/>> Acessado em: 25 set. 2020

(arcielo.com.br, 2020) **Esteira Ergométrica Profissional 2cv**

Disponível em: <<https://arcielo.com.br/produto/lc->

esteira\_ergometrica\_pro\_2cv/> Acessado em: 20 set. 2020

(Brendan Eich, 1995) **JavaScript**

Disponível em: < <https://www.javascript.com/>> Acessado em: 20 set. 2020

(Facebook, 2015) **React Native**

Disponível em: < <https://reactnative.dev/>> Acessado em: 20 set. 2020

(MongoDB Inc, 2009) **MongoDB**

Disponível em: <<https://www.mongodb.com/>> Acessado em: 20 set. 2020

(lojavirtualphysicus.com.br, 2020) **Halter 4k emborrachado**

Disponível em: <<https://www.lojavirtualphysicus.com.br/halter-4kg-emborrachado>

(netshoes.com.br, 2020) **Kit 2 Halteres Em Ferro Fundido Revestido com Neoprene Pelegrin**

Disponível em: <<https://www.netshoes.com.br/kit-2-halteres-em-ferro-fundido-revestido-com-neoprene-pelegrin-pel001d-1kg-rosa-GQO-0060-018>> Acessado em: 20 set. 2020

(Neves, 2019) A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude>

(Marcondes, 2020) Atividade física em tempos de pandemia

Disponível em: <https://www.informasus.ufscar.br/atividade-fisica-em-tempos-de-pandemia/>

Niero. Jamille (fecomercio.com.br, 2020) **Hotel com academia atrai mais hóspedes corporativos**

Disponível em: <<https://www.fecomercio.com.br/noticia/hotel-com-academia-atrai-mais-hospedes-corporativos>> Acessado em: 20 set. 2020

(Ryan Dahl, 2009) **NodeJs**

Disponível em: <<https://nodejs.org/en/>> Acessado em: 20 set. 2020

(Teixeira, 2020) Academias alugam equipamentos para sobreviver à crise do coronavírus.

Disponível em:

<https://www.acidadeon.com/economia/NOT,0,0,1510349,Academias+alugam+equipamentos+para+sobreviver+a+crise+do+coronavirus.aspx>

(zoom.com.br, 2020) **Bicicleta Ergométrica Spinning Profissional Pro F12**

Disponível em: <<https://www.zoom.com.br/bicicleta-ergometrica/bicicleta-ergometrica-spinning-profissional-pro-f12-kikos>> Acessado em: 20 set. 2020