

# **PERSONAL GYM APP – GESTÃO INTEGRADA PARA ACADEMIAS DE PEQUENO PORTE**

Lampe, Gabriel Rodrigo, Nakahata, Guilherme; Modesto, Lisandro Rogério;  
Rando, Déverson Rogério

**Palavras-chave:** Aplicativo Fitness, Gestão de Academia, Tecnologia em Educação Física.

## **INTRODUÇÃO**

Com a evolução da tecnologia e a influência da globalização, surgiram várias ferramentas que facilitam a comunicação e interação das pessoas, seja no dia a dia, nos estudos ou no trabalho.

No universo dos aplicativos de saúde, encontramos uma gama vasta: desde os que ajudam a ter uma alimentação mais equilibrada, passando pelos que auxiliam na perda de peso, até os que sugerem dicas para um sono melhor. Entre esses, ganham destaque os aplicativos focados em promover a atividade física, comumente chamados de aplicativos fitness. Interessante notar que diversas pesquisas indicam que o uso desses apps pode realmente motivar as pessoas a se exercitarem mais (ZUCKERMAN; GAL-OZ, 2014; TUDOR-LOCKE, 2002).

A evolução tecnológica trouxe consigo os aplicativos fitness, que oferecem treinos de forma mais dinâmica e adaptada. Essa inovação tem influenciado a forma como as pessoas encaram as atividades físicas, provocando, assim, transformações e novas abordagens na área da Educação Física. (OLIVEIRA; FRAGA, 2021).

## **OBJETIVO**

O objetivo do "Personal Gym App" é atender as necessidades de academias de pequeno porte, servindo como uma plataforma integrada para gestão, acompanhamento e otimização de treinos, progressões e métricas relacionadas à saúde dos alunos. O software visa simplificar o processo de cadastro de alunos, exercícios, treinos, medidas corporais e recebimentos básicos.

Além da versão web dedicada à gestão, o sistema incluirá uma aplicação móvel destinada aos alunos, permitindo-lhes visualizar seus treinos e visualizar mudanças em suas medidas corporais. Através deste aplicativo, os alunos podem se manter informados e engajados com seus objetivos de saúde e bem-estar, diminuindo a dependência do aluno ao profissional, substituindo as velhas folhas de papel e/ou planilhas impressas.

## **MÉTODO**

O desenvolvimento do "Personal Gym App" empregou uma combinação estratégica de tecnologias avançadas, incluindo React, HTML, CSS, JavaScript, NodeJS e React Native, para criar uma solução abrangente para academias de pequeno porte. O uso do React, combinado com HTML, CSS e JavaScript, permitiu uma experiência de usuário web fluida e moderna, garantindo que as academias pudessem gerenciar suas operações com eficiência e precisão.

Por outro lado, a integração do React Native assegurou que os usuários móveis, principalmente os alunos, tivessem acesso rápido e otimizado às informações de treino e progresso diretamente em seus dispositivos. Esta escolha tecnológica garantiu que o aplicativo permanecesse leve e rápido, sem comprometer a profundidade ou a qualidade da experiência do usuário.

O uso do NodeJS para o back-end complementou a abordagem frontend, proporcionando um sistema de gerenciamento de dados robusto e eficiente. Isso não apenas garantiu uma interação suave entre o servidor e o cliente, mas também otimizou a capacidade de resposta do aplicativo em situações de alto tráfego ou demanda.

Utilizando como base outros aplicativos similares, chegou-se ao resultado de um aplicativo com as principais funcionalidades, moldando o "Personal Gym App" em uma ferramenta compacta, rápida e moderna.

## **RESULTADOS**

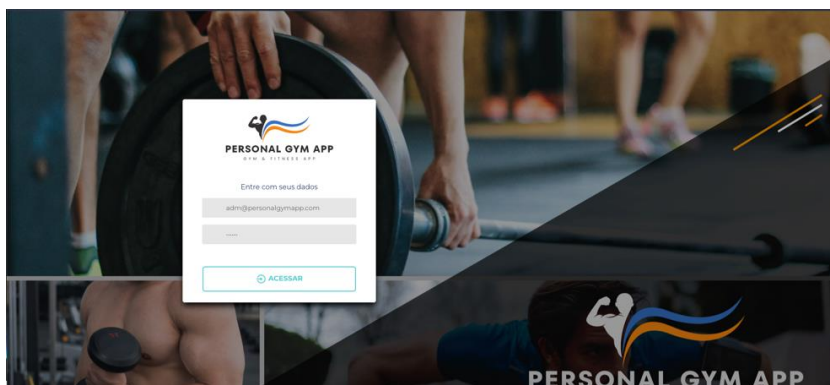
Atualmente, o sistema encontra-se em fase de teste Alpha e atende, desde o início, aos requisitos principais, executando adequadamente os cadastros, movimentações, visualizações no aplicativo e geração de relatórios.

No painel Web, devido à tecnologia escolhida, existem possíveis mudanças que podem ser implementadas para melhorar a usabilidade dos cadastros. No entanto, no estado atual, o sistema cumpre eficientemente sua função.

Quanto aos relatórios, ainda há margem para ajustes e melhorias. Com o auxílio de profissionais, é possível que o sistema seja atualizado para calcular automaticamente índices como IMC e percentual de massa corporal. Atualmente, esses cálculos são responsabilidade do profissional, com os dados brutos sendo exportados somente para arquivos “.xlsx”.

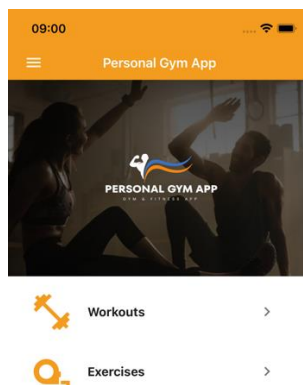
O aplicativo móvel, por sua vez, já atende aos requisitos principais, mas há espaço para melhorias, especialmente no design e na interface do usuário.

#### Tela de Login Web



Fonte: AUTOR, 2023

#### Página Inicial do App Mobile



---

Fonte: AUTOR, 2023

## CONCLUSÕES

O "Personal Gym App" se destaca como uma ferramenta inovadora para academias de pequeno porte. Utilizando tecnologias de ponta como React, NodeJS e React Native, o sistema oferece uma gestão eficiente e uma experiência otimizada aos alunos, substituindo métodos tradicionais por soluções digitais ágeis. Mesmo em fase de teste Alpha, o potencial do aplicativo é evidente. Ele não só atende às necessidades atuais das academias, mas também sinaliza para um futuro onde a tecnologia e o fitness estão ainda mais interligados.

## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, Braulio Nogueira de; FRAGA, Alex Branco. Prescrição de exercícios físicos por inteligência artificial: a educação física vai acabar?

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e002921>.

TUDOR-LOCKE, Catrine. Taking steps toward increased physical activity: Using pedometers to measure and motivate. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 2002.

Disponível em: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470689.pdf>.

ZUCKERMAN, Oren; GAL-OZ, Ayelet. Deconstructing gamification: evaluating the effectiveness of continuous measurement, virtual rewards, and social comparison for promoting physical activity. Personal and ubiquitous computing, v. 18, n. 7, p. 1705-1719, 2014.

DOI:10.1007/s00779-014-0783-2