

RESUMO

Desenvolvimento de Interface Web para promoção da Saúde Física e Alimentar

Gabriel Lourenço Bernardo de Araujo¹; Caio da Fonseca Avelino¹; Elian Ribeiro Silva¹; Felipe Barbosa da Silva¹; Matheus Pereira de Moura Pires¹; Vitor Gonçalves Leite¹; Luciane Carvalho Jasmin de Deus¹

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

gabriellba147@outlook.com

0009-0007-3282-5647, 0009-0002-5566-0957, 0009-0004-6874-146X, 0009-0001-5180-9315, 0009-0003-0648-3007, 0009-0000-0190-5475, 0000-0002-2050-739X

Resumo: Este artigo apresenta o desenvolvimento de um protótipo de website voltado para a promoção da saúde física e alimentar, em resposta a crescente preocupação da população com a qualidade de vida. Nos últimos anos, observou-se um avanço significativo na adoção de práticas saudáveis. De acordo com um estudo da Nielsen (2021), em 2020, 83% dos brasileiros declararam ter incorporado ao menos um hábito saudável em sua rotina — um aumento em relação aos 78% registrados em 2015. Esse cenário evidencia uma mudança de comportamento impulsionada pelo interesse em bem-estar e prevenção de doenças, reforçando a importância de soluções digitais acessíveis e eficazes que incentivem estilos de vida mais saudáveis. O objetivo deste projeto é criar um website funcional que ofereça conteúdos relacionados à nutrição, atividades físicas e qualidade de vida, estimulando a adesão por hábitos saudáveis. A metodologia aplicada, *Design Thinking*, proporcionou uma abordagem centrada no usuário, permitindo a identificação das suas necessidades. As etapas – empatia, definição, ideação, prototipagem e testes – foram cuidadosamente aplicadas ao longo do processo. Foi realizado um *brainstorming* para definição das principais funcionalidades e organização do conteúdo do site. Como resultado, foi desenvolvido um protótipo de um website com interface intuitiva e conteúdos personalizados, como planos de treino, receitas saudáveis e dicas de nutrição, incentivando uma experiência positiva e motivadora para o usuário. O projeto também buscou reforçar a importância da educação em saúde por meio de recursos visuais e textos acessíveis. A usabilidade foi uma prioridade no desenvolvimento, garantindo que pessoas de diferentes perfis consigam navegar com facilidade e encontrar as informações desejadas. A expectativa é que a solução proposta tenha impacto direto na melhoria da qualidade de vida dos usuários, tendo o teste de usabilidade o próximo passo a ser executado na pesquisa.

Palavras-chave: saúde física e alimentar; hábitos saudáveis; protótipo de website.