

Desenvolvimento de Interface Web para promoção da Saúde Física e Alimentar

Marcelo Henrique Do Nascimento Soares¹; 0009-0001-3065-6399

Matheus Pereira de Moura Pires¹; 0009-0003-0648-3007

Caio da Fonseca Avelino¹; 0009-0002-5566-0957

Elián Ribeiro Silva¹; 0009-0004-6874-146X

Felipe Barbosa da Silva¹; 0009-0001-5180-9315

Victor Gonçalves Leite¹; 0009-0000-0190-5475

Luciane Carvalho Jasmin de Deus¹; 0000-0002-2050-739X

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
marcelohsoares142@gmail.com

Resumo: Este artigo apresenta o desenvolvimento de um protótipo de website voltado para a promoção da saúde física e alimentar, em resposta à 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

INTRODUÇÃO

A busca por qualidade de vida e bem-estar tem se intensificado nos últimos anos, impulsionada por uma maior conscientização sobre os benefícios de hábitos saudáveis. Uma pesquisa realizada pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp 2018), mostra que 80% dos brasileiros buscam uma alimentação saudável. A maioria dos brasileiros se esforça para manter uma alimentação saudável, buscando consumir produtos mais frescos e nutricionalmente ricos. Essa mudança comportamental reflete-se na adoção de rotinas com foco em alimentação balanceada e prática regular de atividades físicas.

A pesquisa realizada apontou os conteúdos mais buscados, os formatos preferidos, os objetivos principais e as dificuldades enfrentadas pelos usuários. Nesse contexto, a tecnologia tem se mostrado uma grande aliada na promoção da saúde, oferecendo plataformas acessíveis que orientam e motivam os usuários. O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento de um protótipo de website voltado para a promoção da saúde física e alimentar, fundamentado em metodologias centradas no usuário. A escolha dessa temática se justifica pela necessidade de soluções digitais eficazes, especialmente após os impactos da pandemia, que aumentaram a demanda por recursos online relacionados à saúde.

MÉTODOS

O projeto foi desenvolvido com base na metodologia Design Thinking. Tim Brown 2017 descreve o design thinking como uma metodologia focada no ser humano, que procura soluções inovadoras por meio da combinação de empatia, criatividade e raciocínio lógico. De acordo com o autor, o design thinking vai além do design de produtos; trata-se de uma metodologia para solucionar problemas complexos em diversas áreas, sempre priorizando as necessidades das pessoas.



Figura 1 – Metodologia Desing Thinking



Essa metodologia proporciona uma abordagem centrada no usuário e visa a solução de problemas de forma criativa e colaborativa. As etapas dessa metodologia, empatia, definição, ideação, prototipagem e testes, foram seguidas de maneira sequencial. Inicialmente, buscou-se compreender o perfil e as necessidades do público-alvo por meio da aplicação de questionários online. O projeto não envolveu pesquisas com seres humanos que exigissem aprovação do Comitê de Ética, pois os questionários foram anônimos e não coletaram dados sensíveis. As informações obtidas foram analisadas para identificar as principais dificuldades enfrentadas pelos usuários em relação à manutenção de hábitos saudáveis. Em seguida, foi realizado um *brainstorming* com o grupo de desenvolvimento, no qual se definiram as funcionalidades mais relevantes para o website.

Figura 2 – Brainstorming



As principais ideias que serviram de funcionalidade para o site foram: E-books e Guias para Download, receitas saudáveis, calculadora de IMC e Perguntas Frequentes. As ideias para a elaboração do site foram obtidas por meio de um formulário online, que investigou quais conteúdos seriam mais valorizados pelos usuários nesse tipo de plataforma.

A prototipagem foi realizada com auxílio da plataforma Figma, permitindo a criação de um layout interativo e funcional. O próximo passo do projeto consiste na realização de testes com usuários para validação da interface desenvolvida.

O trabalho não envolveu pesquisa com seres humanos ou animais, portanto não houve necessidade de submissão a comitês de ética para aprovação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados revelou que os conteúdos mais valorizados pelos usuários são dicas de nutrição, planos de treino, receitas saudáveis e acompanhamento de progresso físico. Uma pesquisa realizada apontou que os conteúdos mais buscados são atividades físicas e treinos (43,8%) e planos alimentares (32,3%). O formato de conteúdo mais apreciado pela maioria é o vídeo explicativo (71,8%). Além disso, melhorar o condicionamento físico (45,2%) e manter uma alimentação equilibrada (29%) foram identificados como os principais objetivos dos usuários. As maiores dificuldades relatadas foram a falta de motivação (51,6%) e a ausência de acompanhamento profissional (25,8%).

Os dados coletados também revelaram que aspectos da saúde o usuário gostaria de melhorar com a utilização do site. Com base nessas informações, o protótipo do site foi

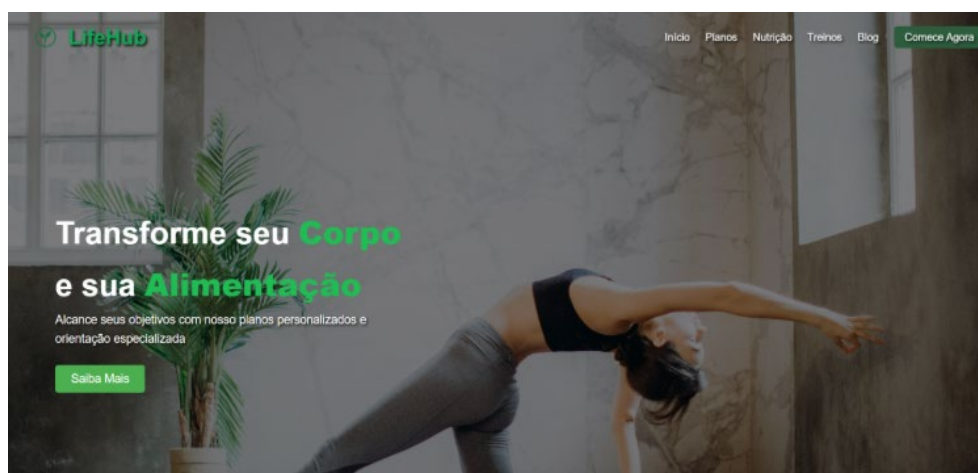


estruturado com seções específicas para cada tipo de conteúdo como: orientações nutricionais, programas de treinamento, receitas saudáveis e recursos para monitorar o progresso físico, priorizando a clareza, a interatividade e a facilidade de navegação. Cada uma dessas áreas será projetada para fornecer conteúdos de fácil acesso e entendimento, com informações práticas e aplicáveis ao cotidiano. Assim o protótipo visa proporcionar uma experiência completa e eficaz, encorajando o usuário a adotar e manter hábitos saudáveis de maneira prática e acessível.

Os resultados demonstram que o uso de metodologias centradas no usuário contribui significativamente para a construção de soluções mais eficazes e relevantes. A participação ativa dos usuários durante as etapas do processo possibilitou a criação de um protótipo mais alinhado às suas expectativas e necessidades.

Ainda que o projeto esteja em fase inicial, com o protótipo pronto, antes do desenvolvimento final, espera-se confirmar a estrutura, o layout e a funcionalidade da plataforma. O objetivo é assegurar que a navegação seja intuitiva, que as informações sejam claras e acessíveis, e que os recursos sugeridos, como orientações alimentares, planos de exercícios e materiais educativos, atendam às demandas dos usuários. Além disso, o protótipo possibilita a identificação de potenciais melhorias na experiência do usuário, criando um ambiente digital que fomente hábitos saudáveis e torne mais fácil o acesso a informações confiáveis sobre saúde e bem-estar.

Figura 3 – Protótipo da página



CONCLUSÕES

O desenvolvimento do protótipo de website para promoção da saúde física e alimentar demonstrou o potencial da tecnologia como instrumento de transformação de hábitos e melhoria da qualidade de vida. A metodologia Design Thinking permitiu compreender profundamente as necessidades dos usuários e traduzi-las em soluções práticas e acessíveis.

A experiência contribuiu para o aprendizado prático da equipe e reforçou a importância do envolvimento dos usuários no processo de criação. O projeto encontra-se em fase de finalização da primeira versão do site, e o teste de usabilidade será fundamental para o aperfeiçoamento da interface e funcionalidades oferecidas.

REFERÊNCIAS

NIELSEN. Estudo Global da Nielsen sobre Saúde e Bem-Estar. 2021. Disponível em: <https://www.nielsen.com/br/>. Acesso em: 20 mai. 2025.

BROWN, T. Design Thinking: Uma metodologia poderosa para decretar o fim das velhas ideias. Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

SILVA, M. A.; OLIVEIRA, T. S. Tecnologias digitais e saúde: uma perspectiva educacional. Revista Brasileira de Educação, v. 25, n. 64, p. 7-20, 2020.

AGÊNCIA BRASIL. Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 02 jun. 2025.