

## APP Saúde e Bem-Estar

Eduarda Pains Campos ; Gabrielle Silva Ferreira

*Estudante do Ensino Médio Integrado em Informática do Instituto Federal Fluminense – campus Itaperuna; Estudante do Ensino Médio Integrado em Informática do Instituto Federal Fluminense – campus Itaperuna.*

*\*painseduarda@gmail.com*

*\*gabriellesf26@gmail.com*

### Resumo

Pensando nos planos de ação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, o proposto aplicativo mobile “Saúde e bem-estar” está sendo desenvolvido como proposta de avaliação para a disciplina Programação de Dispositivos Móveis, ministrada pelo professor Leandro Foly, no curso integrado de Informática (terceiro ano). O aplicativo tem como objetivo ser uma plataforma mobile na qual o usuário terá acesso a uma série de funções voltadas para o monitoramento de sua saúde, como por exemplo, o cálculo de IMC, tabelas contendo o valor de gordura corporal ideal para homens e mulheres, dicas de como diminuir a gordura corporal mantendo ou aumentando a massa muscular e ressaltar a importância das atividades físicas para a prevenção de doenças. Além de tais funcionalidades, o aplicativo oferecerá orientação para as diversas atividades físicas através de fontes confiáveis, classificadas de acordo com a modalidade e disponibilizadas em forma de link para os usuários.

**Palavras-Chave:** Saúde. Aplicativo. Bem-Estar

**Instituição de fomento:** Instituto Federal Fluminense – *campus* Itaperuna