



Anhanguera

ANHANGUERA EDUCACIONAL

UNIDADE SANTANA

Curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas

Marcos Vinícius Cassetari Zanola – RA: 4085813 16563

Nicolli Fuijko Hiramatsu – RA: 4079156 16563

Artigo Projeto Integrado II

A benéfica relação entre a tecnologia e a saúde alimentícia

**São Paulo
2024**

Marcos Vinícius Cassetari Zanola – RA: 4085813 16563

Nicolli Fuijko Hiramatsu – RA: 4079156 16563

Artigo Projeto Integrado II
A benéfica relação entre a tecnologia e a saúde alimentícia

10.5281/zenodo.14056830

Projeto de Pesquisa apresentado
ao curso de Análise e Desenvolvimento
de Sistemas.

Orientador: Prof. Eduardo

São Paulo

2024

SUMÁRIO

Sumário	7
Introdução	5
objetivo	5
Material e Métodos	6
Resultados e Discussão	6
conclusão	7
REFERÊNCIAS	8

INTRODUÇÃO

A relação entre tecnologia e saúde tem se consolidado nos últimos anos, especialmente com a popularização de dispositivos e aplicativos que auxiliam a gestão da alimentação e do bem-estar. A sociedade atual, marcada por um ritmo acelerado, enfrenta o desafio de manter uma alimentação equilibrada e saudável. Nesse contexto, aplicativos que integram funções de planejamento de compras e monitoramento de nutrientes oferecem uma abordagem prática para facilitar escolhas alimentares mais conscientes e informadas.

Este estudo visa avaliar como um aplicativo de lista de compras e receitas, com funcionalidades de contagem de calorias, pode influenciar positivamente a saúde alimentar dos usuários, permitindo maior controle sobre o consumo diário de nutrientes e promovendo hábitos saudáveis.

OBJETIVO

A pesquisa busca responder ao seguinte questionamento: Como a tecnologia pode contribuir para o aprimoramento dos hábitos alimentares e para o controle da ingestão calórica no cotidiano das pessoas?

Objetivo geral: Investigar os benefícios do uso da tecnologia no monitoramento e planejamento alimentício.

Objetivos específicos:

- Apresentar o impacto de um aplicativo de listas e receitas na organização da alimentação diária;
- Analisar as funcionalidades de contagem de calorias e sua relevância para o controle nutricional;
- Identificar os benefícios da linguagem Delphi e da base de dados MySQL para o desenvolvimento de aplicações voltadas para a saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com uma revisão bibliográfica sobre o uso de aplicativos de controle nutricional e sobre as tecnologias empregadas. Adicionalmente, o projeto utiliza o ambiente de desenvolvimento Delphi e a base de dados MySQL, que oferecem versatilidade e segurança para o armazenamento e recuperação de dados nutricionais e de listas de compras personalizadas.

A revisão de literatura foi realizada com base em artigos científicos, teses e publicações que discutem o uso de tecnologias digitais no incentivo à saúde e alimentação, complementando o desenvolvimento do aplicativo com conceitos de interface amigável e usabilidade intuitiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o desenvolvimento do aplicativo, identificou-se que o uso da tecnologia na saúde alimentícia pode trazer inúmeros benefícios, desde a educação nutricional até a praticidade no planejamento de compras. Os resultados demonstram que, com a funcionalidade de contagem de calorias, o usuário pode acompanhar suas metas diárias de consumo energético, o que é essencial para aqueles que buscam manter ou melhorar sua saúde.

Além disso, a integração de Delphi e MySQL permite a criação de um sistema robusto e ágil, facilitando a atualização das listas e o armazenamento seguro dos dados alimentares. Dessa forma, o aplicativo não apenas auxilia no controle calórico, mas também contribui para uma maior adesão a hábitos alimentares saudáveis.

CONCLUSÃO

A pesquisa demonstra que a tecnologia desempenha um papel fundamental no incentivo a uma alimentação saudável, com a criação de ferramentas que simplificam a organização e o monitoramento da saúde alimentícia. A construção do aplicativo de listas e contagem de calorias, apoiada por Delphi e MySQL, evidencia como a tecnologia pode tornar-se um suporte acessível para o bem-estar nutricional. Como próximos passos, sugere-se que mais pesquisas sejam conduzidas para avaliar a eficácia do aplicativo no comportamento alimentar dos usuários e a possibilidade de expandir funcionalidades que incentivem a saúde de forma personalizada e interativa.

REFERÊNCIAS

MARCONI, M. A., & LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 1992.

SCHREIBER, D., et al. Knowledge management and its role in improving the quality of information systems processes. *International Journal of Information Management*, 22(5), 361-372, 2002.

MARTINS, J. A., & SANTOS, F. A. R. A utilização de aplicativos móveis para o controle de hábitos alimentares: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*, 4(2), 245-255, 2018.

Tudo Gostoso. Receita de bolo de cenoura. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/23-bolo-de-cenoura.html>. Acesso em: 3 nov. 2024.

99Coders. Curso completo de Delphi para iniciantes - Desenvolvimento de aplicativo para compras de supermercado. YouTube, 2021. Playlist disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRRDagG1z-EKGBJBeNkp0mntjuy0QqSUH>. Acesso em: 15 out. 2024.