**Academia**

**(Projeto Pessoal)**

**PREPARADO PARA**

**SPTech**

**PREPARADO POR**

**Bruno Oliveira D’Onofrio**

**2024**

**São Paulo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TÍTULO DO PROJETO** | Projeto Pessoal - Academia | | |
| **ENVIADO POR** | Pesquisa e Inovação | **TIPO DE PROJETO** | Informativo |
| **TELEFONE / E-MAIL** | [bruno.donofrio@sptech.school](mailto:bruno.donofrio@sptech.school) | **ORÇAMENTO**  **TOTAL ESTIMADO** | 45 Dias |
| **DATA DA PROPOSTA** | 09/10/2024 | **VERSÃO Nº.** | 1 |
| **DATA DE INÍCIO PROJETADA** | 10/10/2024 | **DATA DE CONCLUSÃO PROJETADA** | 25/11/2024 |

1. [**VISÃO GERAL DO PROJETO**](#_Visão_Geral_do) **(**[**contexto**](#_Contexto.)**,** [**objetivo**](#_Objetivo.)**,** [**justificativa**](#_Justificativa.)**)**
2. [**ESCOPO**](#_Escopo)
3. **[BACKLOG](#_Backlog)**
4. [**LIMITES E EXCLUSÕES**](#_Limites_e_exclusões.)
5. [**MACRO CRONOGRAMA**](#_Macro_Cronograma.)
6. [**RECURSOS NECESSÁRIOS**](#_Recursos_Necessários.)
7. [**RISCOS E RESTRIÇÕES**](#_Riscos_e_Restrições.)
8. [**STAKHOLDERS**](#_Stakeholders.)
9. [**PREMISSAS**](#_Premissas.)

# Visão Geral do Projeto.

Quem Sou. 

Bruno Oliveira D’Onofrio, estudante da SPTech, fascinado por exercício físico, tal prática se encontra nos meus valores e visões de vida.

## Contexto.

A prática de exercícios físicos **veio de uma necessidade** pré-histórica de nossa espécie para sobreviver nos ambientes da época, tanto em conflitos de tribos até para caçar ou correr de outros animais, essa prática se encontra em nossos livros de história e educação física com o **povo de Atenas** na Grécia, as práticas físicas variavam de competições entre os guerreiros e pessoas da sociedade, com intuito de **desenvolver o corpo e a mente dos jovens**, e também para entreter os Deuses.

O projeto foi pensado sobre algo que eu gosto, me identifico e **tenho orgulho de praticar**, exercício físico na minha rotina. A prática de exercícios físicos não apenas melhora a saúde individual, mas também **tem um impacto positivo na sociedade como um todo**. O projeto busca **incentivar as pessoas** a adotarem uma rotina física ativa, algo que eu e Aristóteles considera fundamental para o bem-estar coletivo. Além disso, minha visão está alinhada com os valores de uma vida equilibrada, que pode ser encontrada em um ambiente de academia, onde **disciplina**, **esforço** e **foco** são cultivados para gerar resultados a **longo prazo**.

Indivíduos que praticam exercícios físicos possuem uma **energia e disposição maior** do que aqueles que não o praticam, isso **impacta na produtividade econômica** do país como um todo, pessoas saudáveis tem **menos chances de adquirir doenças**, assim os investimentos na saúde são reduzidos e a fila por espera por atendimento seria menor, ao praticar exercícios físicos a pessoa **libera endorfina**, o hormônio que é associado ao bem-estar, diminuindo seus níveis de estresse, **melhora o senso de comunidade** por interação à fora, a educação para as futuras gerações que **reduziriam o consumo de bebida alcoólica e cigarros** e promove uma **autoestima** em relação ao corpo, um assunto muito delicado ainda na adolescência.

## Objetivo.

Pretendo fazer da pessoa a qual viu meu site se sinta com vontade de praticar um exercício físico em sua rotina, o meu site deve dar o mínimo que seja de incentivo para a pessoa, utilizando dele para se introduzir no contexto de academia e adquirir visões de evolução.

(Fazer um bom projeto, envolvendo os conhecimentos de todas as disciplinas do curso de Ciências da Computação da faculdade SPTech.)

## Justificativa.

Melhorar a saúde física com uma redução de 72% de adquirir problemas de saúde.

Estimativa de Custo + Cronograma.



Tempo é dinheiro, com esse viés a estimativa é de 45 dias;

Cronograma.

* Documentação: 3 dias;
* Site Institucional: 5 dias;
* Calculadora: 2 dias;
* Cadastro/login: 2 dias;
* Produtos: 2 dias;
* Modelagem Lógica: 9 dia;
* Dashboar: 15 dias;
* Página Socioemocional + Apresentação cativante: 7 dias;

# Escopo

Trazer um site informativo e influente sobre a prática de exercício físico, o site deve transmitir meu esforço e paixão pelo tema, incluindo telas de cadastro, calculadora, home e uma página sobre mim, uma tela com uma dashboard e outros bônus.

Com tudo concluído pretendo deixar claro a importância e benefícios que uma rotina com treinos traz à pessoa e meu site deve motivá-las a treinarem em uma academia para que assim todos tenham um modelo mental de evolução e progresso contínuo.

## Backlog



## Limites e exclusões.

O projeto tem o intuito de incentivar os usuários a praticarem exercícios físicos, as informações contidas no site foram tiradas da internet e retratadas por mim para evitar ao máximo a Fake News, Reforço que sempre quando for tratar da sua saúde leve em conta seu estado individual e procure por um especialista da área.

1. **Cálculos da Calculadora.**

Não consultei nenhum nutricionista e professor de academia para ditar o que é melhor para você, mas leve o resultado da calculadora como uma base para iniciar.

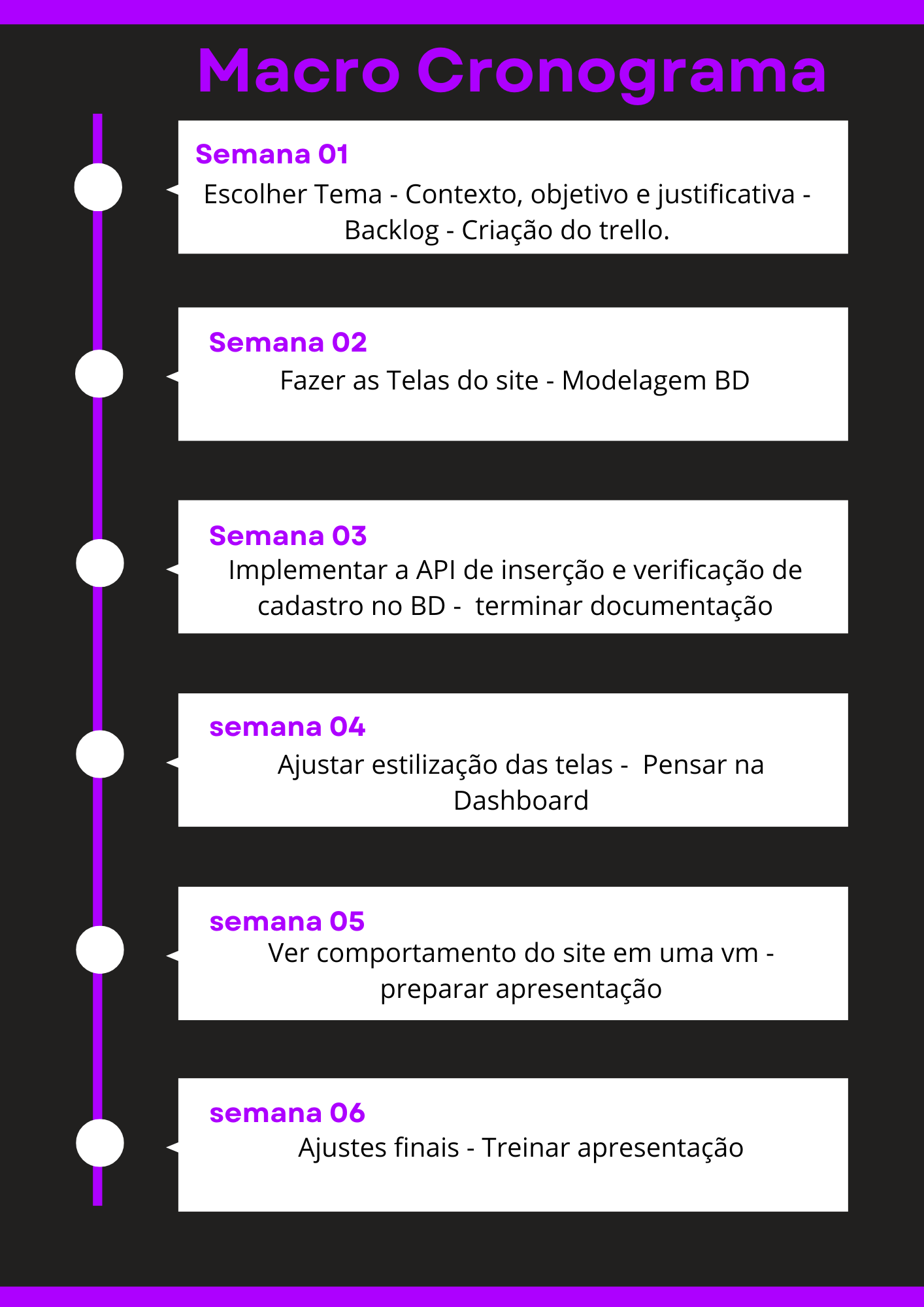
1. **Nível de incentivo.**

O site tem o mínimo de cunho informativo, minha intenção não era o desenvolvimento de um blog para você imergir em textos, o incentivo que busco é ver alguns benefícios que a prática traz, abstraindo o conteúdo com a utilização de elementos visuais.

1. **Responsividade.**

O site foi projetado para ser visualizado em telas de computador/notebook, caso acessado por um celular algumas informações irão se perder e a estrutura quebrará.

## Macro Cronograma.



## Recursos Necessários.

* Computador/Notebook;
* Internet;
* Desenvolvedor Front;
* Desenvolvedor Back;
* Gestor de Projeto;
* Analista de Dados;
* Banco de Dados MySQL;
* VM local;
* Hospedagem de Servidor em uma nuvem;

## Riscos e Restrições.

Riscos:

* Não ter computador;

O site deve ser acessado por um computador, o acesso por telefone/celular prejudica a responsividade;

* Não ter acesso a wi-fi;

O site fica disponível na rede do GitHub que se encontra na internet;

* A plataforma do GitHub parar de funcionar;

O site fica disponível na plataforma GitHub, se ela para de o site cai junto;

* Usuário não souber utilizar as setas para trocar os slides e não interagir com o mouse;

Algumas informações do site foram mantidas em caixas de slides, para ter acesso ao conteúdo o usuário deve clicar nas setas que indicam a direção do slide, todo site foi pensado para melhor satisfação do UX e é importante eles terem acesso ao conteúdo;

* Dependência de colaborador;

Se o Bruno for desligado desse projeto ele acaba;

Restrições:

* Backup;

A evolução do projeto está sendo mantida no GitHub;

* Tempo limite;

O tempo de finalização do projeto é 25/11/2024;

* Capacidade técnica;

Ter conhecimento em todas as áreas para a execução do projeto pessoal;

## Stakeholders.

* Desenvolvedor Back;
* Desenvolvedor Front;
* Analista de Dados;
* Gestor de Projeto;
* Professores/Monitores SPTechers;

## Premissas.

* Compromisso do usuário;

Assume-se que os usuários se responsabilizarão com a organização da rotina para enquadrar a prática de exercícios físicos.

* Participação ativa;

Supõe que os usuários preencherão os formulários para funcionamento da dashboard.

* Computador/Notbook;

Necessário a visualição do site em uma tela de no mínimo 1260px de largura.

* Disponibilidade de recurso;

Todos softwares e internet estarão disponíveis para o desenvolvimento e operação do site.

* Informações do site;

As informações do projeto não substituem as orientações de um especialista.