**SÃO PAULO TECH SCHOOL**

**ANÁLISE DE DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**PROJETO INDIVIDUAL**

**KUNGLIFE**

**Gabriel Henrique Pereira Felix Bueno| RA: 01241087**

**1º ADS-C**

**PROJETO INDIVIDUAL**

**KUNGLIFE**

Trabalho individual apresentado ao Curso de Tecnólogo em Análise em Desenvolvimento de Sistemas da instituição São Paulo Tech School, como um dos requisitos para menção final do semestre.

Prof.º Cláudio Frizzarini

**Sumário**

[1. INTRODUÇÃO 1](#_Toc167897843)

[2. CONTEXTUALIZAÇÃO: 2](#_Toc167897844)

[2.1. Relação com os Objetivos da ONU 2](#_Toc167897845)

[2.2. Objetivos 2](#_Toc167897846)

[2.3. Justificativa 2](#_Toc167897847)

[3. ESCOPO 2](#_Toc167897848)

[3.1. Premissas 2](#_Toc167897849)

[3.2. Restrições 2](#_Toc167897850)

[4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 3](#_Toc167897851)

# INTRODUÇÃO

As **Artes Marciais** são um conjunto de técnicas de luta individual e têm seus primeiros registros com origem no extremo Oriente, primeiramente como técnicas de manejo de armas brancas.

Ao longo tempo surgiram muitas outras variações que envolviam o conhecimento de habilidades de defesa pessoal com ou sem armas. Atualmente, muitas Artes Marciais se tornaram atividades esportivas com o objetivo de aperfeiçoar o corpo e a mente. Atualmente, as **Artes Marciais** mais conhecidas passam pelo Kung Fu, Karatê, Judô, Aikidô, Krav Magá, Jiu-Jitsu, Muay Thai e Taekwondo.

De maneira geral, o principal objetivo das Artes Marciais é realizar a neutralização do oponente de maneira rápida e eficiente. Portanto, embora envolva o uso da força física aliada à muita concentração, as Artes Marciais não são focadas na violência, mas muito mais no entendimento de maneiras de conseguir se defender de qualquer tipo de ataque violento e inesperado onde mais do que a força física, exige-se controle emocional e agilidade para se sobressair ao oponente.

Além disso, os **benefícios** dasArtes Marciais são gigantescos, tanto para a melhora da flexibilidade das articulações, postura, controle da respiração, relaxamento e fortalecimento dos músculos, como também na ajuda do equilíbrio entre corpo e mente, permitindo alcançar uma melhor disciplina, também sendo uma prática aliada do desenvolvimento cognitivo, auxiliando positivamente na melhoria da concentração, o aprimoramento da memória de curto e longo prazo dos praticantes, o desenvolvimento da coordenação motora, o estímulo de uma forma de pensamento estratégia e também é um forte aliado contra transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão.

A **formação moral** também é muito importante na prática das Artes Marciais, impulsionando a capacidade do praticante ter maior domínio próprio, coragem, honra, lealdade, modéstia e bondade.

# CONTEXTUALIZAÇÃO:

## Relação com os Objetivos da ONU

As artes marciais estão fortemente relacionadas com “Saúde e Bem Estar”, o 3° objetivo da lista de Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU (Organização das Nações Unidas), pois promove diversos benefícios para os praticantes, como uma grande **melhoria na saúde dos praticantes** de artes marciais, a prática regular de artes marciais melhora o condicionamento físico geral. Isso inclui aumento da força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio.  
Além disso, ajuda os praticantes a reduzir a gordura corporal, também sendo um forte aliado na saúde cardiovascular e na luta contra transtornos psicológicos.

Além disso, também temos os **benefícios no desenvolvimento cognitivo** dos praticantes, pois o treinamento e a prática de técnicas de combate, demanda o desenvolvimento de estratégias para antecipar e reagir aos movimentos do oponente. Isso promove o pensamento estratégico, a tomada de decisões rápidas e a capacidade de adaptar-se a situações em constante mudança.  
Além disso, todo esse treinamento pode fortalecer a memória de curto e longo prazo dos praticantes.

## Objetivos

O principal objetivo do **KungLife** é proporcionar uma página web que possa influenciar as pessoas que acessarem a conhecerem mais sobre as artes marciais, promovendo uma base de conhecimento a respeito das mesmas e incentivando a prática visando um aumento na quantidade de praticantes, além disso também proporciona uma interação com o usuário, pois realiza o estimulo cognitivo e fornece conhecimento ao realizar o Quiz que se encontra na página, onde o usuário pode ver sua pontuação individual e sua posição no ranking de pontuações na Dashboard.

## Justificativa

As artes marciais foram extremamente relevantes na minha vida e me trouxeram benefícios que carrego comigo até hoje, influenciou positivamente na minha saúde, cultura, no meu comportamento social e diversas outras melhorias.

Dito isso, com toda essa experiência dentro do meio, gostaria **de incentivar as pessoas** a buscarem todo esse desenvolvimento físico, cultura, social e cognitivo que alcancei dentro das artes marciais que me auxiliaram tanto nelas quanto em outras áreas da minha vida.

# ESCOPO

- Documentação do Projeto;

* Planejamento no Trello;
* Utilização do Git e Github (Governança);
* Modelo Lógico Final;
* Relacionamento entre as tabelas (Foreign Keys) e comandos SQL;
* Uso de Variáveis, Funções, Operações Matemáticas, Condicionais, Repetição e Vetores;
* Aplicação de cálculos matemáticos;
* Utilização de uma VM Linux;
* Contexto, Inovações, Planejamento, Dashboard e Indicadores;
* Estar dentro de pelo menos 1 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU;
* Site Institucional Final;
* Página de Login e Cadastro Final;
* Quiz de Conhecimentos Gerais Sobre Artes Marciais;

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Código QR

Descrição gerada automaticamente