

**São Pulo Tech School**

Sistemas de Informação

**PESQUISA E INOVAÇÃO**

Projeto individual - GymHub

Giovanne Pagano dos Santos, 1SISA.

Orientadoras: Fernanda Caramico e Júlia Araripe.

2025

**São Paulo**

- Contexto;
- Objetivo;
- Justificativa;
- Escopo;
- Requisitos;
- Premissas;
- Restrições;
- ODS;

## **Contexto:**

Muitas pessoas atualmente estão à procura de meios para integração em uma rotina saudável em seu dia a dia, a busca por uma melhora na qualidade de vida e por melhores condições físicas tem aumentado durante os últimos anos, justamente pelo incentivo das pessoas já ingressadas nesse ambiente. A academia é vista como um local de evolução e disciplina constante, onde muitas pessoas criam hábitos que auxiliam em suas vidas não apenas em questão físicas, mas também psicológicas

Entretanto muitos iniciantes que estão na procura desse estilo de vida saudável acabam abdicando da ideia inicialmente por inúmeros fatores, alguns como por exemplo: falta de tempo, apesar de estarem empenhados em uma rotina saudável de exercícios físicos a maior parte dos iniciantes se perdem ao tentar conciliar tarefas prioritárias com a academia, o que aumentaria a exaustão e diminui a expectativa de mudanças, outro fator muito impactante é a motivação, na qual inicialmente é perceptível a força de vontade durante as primeiras semanas, mas infelizmente quando a motivação se vai com o tempo uma grande parcela dos iniciantes se perdem nesse ponto, e pôr fim a ausência de ganhos imediatos que gera uma grande quebra de expectativa sobre os iniciantes, onde muitos depois de alguns meses ainda não observam mudanças perceptíveis em seu corpo mesmo estando no caminho certo, o que desmotiva ainda mais quem está começando.

O potencial de mudança vai muito além da força de vontade, o começo sempre será difícil e pode parecer até mesmo algo impossível em meio a realização de um possível sonho, por isso a academia não é apenas um ambiente de aprimoramento físico, mas também um campo de evolução mental e um templo de disciplina e obrigação. Dessa maneira a construção de uma mentalidade forte é o que reflete diretamente em um corpo saudável e propenso a evolução. A academia é um instrumento de aprendizagem, onde se constrói e desenvolve mudanças de hábitos que impactam a vida de todos que a frequentam.

Em minha vida, inicialmente quando ingressei em uma academia pela primeira vez entrei com intuito apenas de melhorar minha condição corporal, devido a minha má postura e pouca prática de exercícios físicos. Entretanto, a ideia apesar de me parecer interessante por conta de não estar confortável com meu próprio corpo, se tornou um desafio maior do que o esperado, a minha maior dificuldade foi em enxergar as mudanças iniciais, pois mesmo que no caminho certo o esforço designado a uma rotina saudável exigia muito de mim, ainda mais na época em que eu estudava em período integral.

Apesar disso continuei, e hoje vejo que valeu a pena mesmo não conseguindo me dedicar 100% do tempo, os ganhos e objetivos ficaram claros a partir da minha constância, o que me motivou ainda mais a continuar e hoje mesmo que com uma grande rotina corrida, continuo me esforçando para continuar e dar meu melhor sempre que possível.

## **Objetivo:**

Auxiliar indivíduos que frequentam o ambiente de academias a observarem diretamente sua evolução, exibindo um acompanhamento de ganhos em relação aos meses anteriores, para que assim os resultados se tornem ainda mais visíveis mesmo que em pequena

proporção gerando um aumento em relação a expectativa e aumentando a força de vontade dos praticantes de atividades físicas.

### **Justificativa:**

Devido à dificuldade da maioria dos praticantes de atividades físicas em academias observarem seus ganhos, a proposta surgiu para expor dados e até mesmo pequenas evoluções que muitas vezes passam despercebidas durante o processo de desenvolvimento corporal.

Ajustando assim o propósito de uma evolução física consistente que devido à falta visibilidade afetam diretamente a percepção de um corpo em desenvolvimento, causando muitas vezes a saída dessas pessoas nesse estilo de vida por não observarem seus ganhos e pequenas conquistas.

Com isso, a escolha do tema vem de um problema já vivenciado por mim, onde pensei em desistir e abandonar a ideia de melhorar minha condição física e mental devido a pouca visibilidade da minha evolução. O projeto surgiu para auxiliar pessoas durante este processo e expor até as mínimas evoluções dentro do espaço de treino.

### **Escopo:**

O projeto consiste em manter indivíduos alinhados a seu propósito inicial em academias, com a utilização de funcionalidades disponíveis como uma calculadora de IMC (Índice de Massa Corporal) que permite avaliar se o indivíduo está abaixo, no nível ou acima do peso, além de criar treinos personalizados e realizar Check In's sempre que treinar para manter os dados de acompanhamento atualizados em nossa dashboard, que é possível observar métricas de evoluções médias de cargas por mês. Propondo uma visibilidade maior de evolução para quem está começando e se sente desmotivado.

### **Requisitos:**

## Funcionais

- O sistema deve permitir o login e cadastro do usuário;
- O usuário pode criar treinos personalizados;
- O usuário pode realizar Check In's na plataforma:
  - Cadastrar dados como cargas, séries e repetições;
- O usuário pode analisar sua evolução na dashboard
  - KPI's:
    - Total de Check In's realizados nos últimos 3, 6 ou 12 meses;
    - Treino mais realizado nos últimos 3, 6 ou 12 meses;
    - Treino menos realizado nos últimos 3, 6 ou 12 meses;
  - Gráfico:
    - Evolução média das cargas de um exercício específico nos últimos 3, 6 ou 12 meses;

## Não funcionais

- Apenas usuários cadastrados podem ter acesso as funcionalidades;
- O design deve ser atrativo em relação ao tema do projeto;
- O sistema deve ser compatível no navegador Google e FireFox;
- O banco deve rodar na Virtual Box pelo MySQL;
- Interface intuitiva e clara para o usuário;
- Deve rodar no Linux e Windows;

## **Premissas:**

- O usuário deve ter acesso a internet;
- O usuário deve possuir um notebook ou computador para acessar o site pela internet;
- O usuário deve possuir um navegador em seu aparelho para acessar o site;
- O usuário deve saber português;
- O usuário deve ter acesso a academia;
- O usuário deve ter condições de realizar atividades físicas;
- O usuário deve sempre realizar os Check-In's na plataforma quando treinar;
- O usuário deve saber analisar gráficos e dados;

## **Restrições:**

- Deve ser usado MySQL para o banco de dados;
- O projeto deve se basear na API Web-Data-Viz;
- Deve ser realizado até o dia 02/06/25;
- Obrigatoriamente precisa ser realizado por 1 único desenvolvedor;
- Front-end em HTML, CSS e JS;
- Back-end em JS, Node.js e Express;

- Precisa se conectar ao banco de dados da Virtual Box;
- O projeto precisa ser desenvolvido sem IA;
- Precisa dar créditos e referências para direitos autorais;
- O tema precisa ser presente na vida do desenvolvedor;
- O projeto precisa influenciar o público-alvo;
- O projeto precisa estar organizado no Trello;
- O projeto precisa estar atualizado em um repositório GitHub;

## **ODS (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável)**

### **3 - Saúde e Bem-Estar:**

“Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”

<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>

O objetivo principal do projeto é incentivar iniciantes e indivíduos que já frequentam ambientes de academia, para manterem o bom hábito de treino e cuidado com a saúde. Dessa forma a ODS Saúde e Bem-Estar é a principal relacionada a esse meio.