Uma imagem com Tipo de letra, Gráficos, texto, captura de ecrã

Descrição gerada automaticamente

Logotipo

Descrição gerada automaticamente

**São Paulo Tech School**

Proejeto idealizado por : Guilherme Montin Alves

Projeto Individual com a intuição de foco em Saúde e Bem Estar através do esporte

São Paulo

2024

SUMARIO

1. CONTEXTO.............................................................................................
2. OBJETIVO.........................................................................................................
3. JUSTIFICATIVA.................................................................................................
4. ESCOPO...................................................................................
5. PREMISSAS......................................................................................................
6. RESTRIÇÕES..............................................................................................
7. DIAGRAMA DE SOLUÇÃO TECNICA...............................................................
8. BIBLIOGRAFIA..................................................................................................

CONTEXTO

A criação deste site é o resultado de uma jornada pessoal marcada por desafios que moldaram a pessoa que sou hoje. Em momentos difíceis da minha vida, foi no esporte e no apoio da minha família que encontrei força para superar obstáculos. O esporte não foi apenas uma atividade física, mas uma ferramenta essencial de transformação, oferecendo resiliência, disciplina e um propósito maior. Com o passar dos anos, percebi que essa paixão pelo esporte, que tanto me ajudou a crescer, poderia ser compartilhada para inspirar outras pessoas a se superarem também.

O mundo dos esportes, tanto na prática quanto no consumo de conteúdo, tem atraído um público cada vez mais diversificado e engajado. O avanço da tecnologia ampliou o alcance de informações esportivas e possibilitou o crescimento dos eSports, promovendo competições e campeonatos virtuais com fãs ao redor do mundo. O interesse por bem-estar e condicionamento físico também tem levado muitas pessoas a buscarem conteúdos sobre academia, treino e saúde. Nesse contexto, a ideia de criar um site pessoal que una essas áreas — futebol, basquete, automobilismo e games esportivos — surgiu como uma oportunidade de criar um ambiente único e completo para os aficionados por esportes.

Este projeto não é apenas um site de conteúdo; ele é uma plataforma que conta minha história e mostra como, assim como o esporte me ajudou a superar as dificuldades da minha vida, ele pode ser uma ferramenta poderosa de transformação para outras pessoas. A proposta do site é oferecer conteúdo variado e especializado sobre esses temas, incluindo dicas de treinos, análises de jogos e partidas, além de atualizações sobre lançamentos no mundo dos eSports. A ideia é proporcionar uma experiência de navegação dinâmica e envolvente, com categorias distintas para atender tanto aos fãs de esportes tradicionais quanto aos apaixonados pelo universo dos games.

Com base em minha própria trajetória e na inspiração que encontrei em grandes ídolos como Ayrton Senna, LeBron James e Neymar, o site visa não só informar, mas também incentivar o público a enxergar o esporte como uma oportunidade de superação, crescimento e bem-estar. Ao contar minha história e compartilhar o impacto do esporte na minha vida, espero que outros possam encontrar a motivação necessária para também se transformar, assim como o esporte fez por mim.

Este projeto é um reflexo do que acredito ser o poder do esporte: ele pode salvar vidas, transformar realidades e proporcionar um caminho de esperança e evolução. Através do site, quero mostrar que, assim como o esporte um dia me salvou, ele também pode salvar outras vidas, oferecendo não só entretenimento, mas também apoio e inspiração para aqueles que buscam uma mudança positiva em suas vidas.

**OBJETIVO**

O site tem como objetivo inspirar, motivar e acolher pessoas que buscam força e superação através do esporte, seja ele tradicional, praticado na academia, nos campos e quadras, ou no universo dos esportes eletrônicos. A proposta é mostrar como o esporte pode transformar vidas, promovendo valores como disciplina, resiliência e a capacidade de sonhar, enquanto fortalece uma comunidade engajada e solidária.

Alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da ONU — Saúde e Bem-Estar —, o projeto reforça o impacto positivo do esporte como ferramenta de promoção da saúde física e mental. A iniciativa também é uma homenagem àqueles que acreditaram em mim, oferecendo um espaço para compartilhar histórias reais e inspiradoras, incluindo experiências pessoais e exemplos de ídolos como Cristiano Ronaldo, Cafu e Neymar.

Acreditamos que o esporte é uma forma autêntica de superar desafios e reencontrar a motivação para seguir em frente. Este espaço foi criado para ajudar cada pessoa a descobrir sua própria força, promovendo um mundo onde todos tenham a oportunidade de alcançar uma vida plena e equilibrada.

**JUSTIFICATIVA**

O impacto do esporte na vida das pessoas é inegável, oferecendo benefícios que vão muito além da saúde física. Estudos mostram que a prática esportiva regular reduz sintomas de depressão e ansiedade, promovendo o bem-estar geral. Segundo a *American Journal of Preventive Medicine*, a atividade física pode diminuir o risco de depressão em até 30%, reforçando a importância de iniciativas que incentivem o esporte como ferramenta de saúde e desenvolvimento pessoal.

Além de melhorar a saúde emocional, o esporte também proporciona suporte social e oportunidades de crescimento. Instituições como o Instituto Neymar Jr. mostram como o esporte pode transformar vidas, especialmente de jovens em situação de vulnerabilidade. Por meio de programas esportivos, são promovidos valores como disciplina, respeito e trabalho em equipe, impactando positivamente milhares de crianças e adolescentes.

Atletas influentes como Ayrton Senna, LeBron James e Neymar têm inspirado gerações, não apenas pelo talento esportivo, mas também por suas contribuições fora do campo ou das quadras. Ayrton Senna é lembrado por sua determinação e legado educacional, enquanto LeBron James utiliza sua plataforma para promover igualdade e oportunidades para jovens, especialmente na educação. Neymar, por sua vez, combina talento com esforços sociais que inspiram a juventude a acreditar em seu potencial.

Diante de um cenário de crescente ansiedade e depressão, especialmente entre os jovens, o esporte se destaca como um meio de superação e transformação. Através deste projeto, compartilho minha própria história de como o esporte moldou quem sou hoje, mostrando como ele pode ajudar a superar desafios e construir uma vida mais equilibrada e feliz. Espero que essa mensagem inspire não apenas as novas gerações, mas também minha própria família, destacando a importância do envolvimento esportivo para um futuro mais saudável e promissor.

**ESCOPO**

O projeto tem como objetivo desenvolver uma plataforma informativa e inspiradora dedicada a destacar o impacto transformador do esporte na saúde e no bem-estar das pessoas. Alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 — Saúde e Bem-Estar —, o site visa promover o esporte como ferramenta essencial para a superação de desafios, a construção de disciplina e o fortalecimento emocional.

A plataforma irá compartilhar histórias reais, experiências pessoais e exemplos de ídolos como Ayrton Senna, LeBron James e Neymar, que demonstram como o esporte influencia positivamente a vida das pessoas. Além disso, oferecerá conteúdos educativos e interativos para engajar os visitantes e inspirá-los a adotar o esporte como um estilo de vida transformador.

Ao final do projeto, espera-se entregar:

* Um website informativo com cadastro e login, destinado a promover o esporte e sua influência no bem-estar;
* Um sistema de coleta de dados para cadastro, login e avaliação do site;
* Dashboards analíticos em Chart.js para visualização de métricas como avaliação do site e impacto das histórias e artigos publicados;
* KPIs específicos que permitem análise da interação dos usuários com o conteúdo do site;
* Uma seção de histórias e curiosidades destacando exemplos reais de como o esporte transforma vidas;
* Uma área dedicada à promoção da saúde física e emocional por meio de conteúdos motivacionais e dicas práticas.

**Requisitos**

**Requisitos funcionais**

* **Cadastro de usuário**: Permitir que os visitantes se registrem para criar perfis e acessar conteúdos personalizados;
* **Login de usuário**: Permitir o acesso às contas criadas para interação com conteúdos exclusivos;
* **Conteúdo informativo**: Artigos sobre o impacto do esporte, incluindo saúde, histórias inspiradoras e curiosidades sobre modalidades esportivas;
* **Seção de histórias**: Espaço para compartilhar histórias pessoais e de atletas que inspirem os usuários;
* **Botões funcionais**: Navegação intuitiva para levar os usuários a diferentes seções do site;
* **Dashboards e KPIs**: Ferramentas analíticas para ajudar os usuários a visualizar de forma dinâmica a interação com o conteúdo e o impacto do esporte;
* **Sistema de avaliação**: Funcionalidade para que os visitantes avaliem a experiência no site.

**Requisitos não funcionais**

* **Design amigável**: Layout intuitivo e visualmente atraente, destacando conteúdos inspiradores;
* **Responsividade**: Compatibilidade com dispositivos como computadores, tablets e smartphones;
* **Acessibilidade**: Inclusão de recursos para tornar o site acessível a pessoas com deficiência;
* **Velocidade**: Carregamento rápido para uma experiência fluida;
* **Segurança**: Proteção das informações dos usuários contra vulnerabilidades;
* **Otimização para mecanismos de busca (SEO)**: Estrutura otimizada para alcançar visibilidade nos resultados de pesquisa.

**Requisitos de Negócio**

* **Aumentar o tráfego do site**: Atrair visitantes interessados em conteúdos esportivos e motivacionais;
* **Conscientização sobre o esporte**: Reduzir o impacto de condições como ansiedade e depressão, promovendo o esporte como meio de superação;
* **Tornar-se referência**: Posicionar-se como um espaço confiável para inspirações e informações sobre saúde e esporte.

**Recursos Necessários**

**Pessoal**

* **Redator**: Responsável por criar artigos de qualidade sobre o impacto do esporte na saúde, histórias inspiradoras e curiosidades esportivas;
* **Designer**: Encarregado de desenvolver a identidade visual do site, incluindo logo, layout e interface do usuário;
* **Desenvolvedor**: Responsável por construir e manter a plataforma do site, implementando as funcionalidades e garantindo uma boa experiência para os usuários.

**Equipamentos**

* **Notebook**: Para a equipe trabalhar na criação e edição de conteúdo, design e desenvolvimento do site, com no mínimo 4 GB de RAM e Processador i5;
* **Acesso à internet**: Essencial para pesquisa, desenvolvimento e atualizações do site.

**Software**

* **Ferramentas de edição de texto**: Microsoft Word, Google Docs;
* **Software de design gráfico**: Figma, Canva;
* **Ferramentas de desenvolvimento web**: HTML, CSS, JavaScript;
* **Plataformas de gerenciamento de conteúdo**: Trello, GitHub, Excel.

**Riscos e Restrições**

**Riscos**

* **Conteúdo desatualizado**: As informações sobre benefícios do esporte e histórias de atletas podem se tornar irrelevantes. É essencial atualizar o site regularmente;
* **Concorrência**: Outros sites motivacionais e esportivos podem dificultar a atração de público. A diferenciação por meio de conteúdo de alta qualidade será crucial;
* **Problemas técnicos**: Falhas de hospedagem, ataques cibernéticos ou incompatibilidades podem prejudicar a funcionalidade do site;
* **Mudanças em ferramentas e plataformas**: A evolução constante das plataformas de desenvolvimento e das práticas de SEO exige atenção para manter o site competitivo;
* **Falta de engajamento do público**: O conteúdo pode não atrair os visitantes esperados ou ser difícil de localizar;
* **Legislação**: Alterações em leis relacionadas à proteção de dados ou regulamentações sobre conteúdo esportivo podem exigir adaptações;
* **Rollback**: Problemas durante o desenvolvimento podem demandar a reversão de mudanças e atrasos no cronograma.

**Restrições**

* **Orçamento limitado**: Recursos financeiros restritos podem limitar a abrangência e as funcionalidades do site;
* **Tempo limitado**: O prazo de entrega do projeto é até 27/11/2024;
* **Recursos humanos**: Uma equipe reduzida pode impactar o tempo necessário para concluir o projeto;
* **Legislação**: Cumprir normas como leis de direitos autorais e proteção de dados é indispensável;
* **Direitos autorais**: Garantir que imagens, vídeos e outros materiais usados respeitem as normas vigentes;
* **Privacidade**: Garantir a proteção dos dados dos usuários, alinhando-se às leis de privacidade aplicáveis.

**PREMISSAS E RESTRIÇÕES**

**Premissas e Restrições**

**Premissas**

* **Disponibilidade de conteúdo**: Assume-se que haverá uma quantidade suficiente de materiais (artigos, fotos, vídeos) para preencher e enriquecer o site;
* **Estabilidade da plataforma**: A plataforma escolhida para o desenvolvimento será estável e confiável, evitando falhas frequentes;
* **Conhecimento técnico da equipe**: A equipe envolvida no projeto possui as habilidades e conhecimentos técnicos necessários para desenvolver e manter o site;
* **Acesso à internet**: Assume-se que os usuários terão acesso à internet para utilizar o site;
* **Fontes confiáveis**: Todo o conteúdo será obtido de fontes confiáveis, como artigos científicos, publicações esportivas renomadas e depoimentos de especialistas;
* **Verificação de fatos**: Todas as informações divulgadas serão verificadas em múltiplas fontes para garantir precisão e confiabilidade;
* **Linguagem clara e objetiva**: O conteúdo será acessível, utilizando uma linguagem simples e direta, evitando termos técnicos que possam confundir os visitantes;
* **Atualização constante**: Assume-se que o site será atualizado regularmente com novas informações, histórias e descobertas no campo esportivo;
* **Foco no bem-estar físico e mental**: Todo o conteúdo será alinhado com práticas que promovam saúde, bem-estar e motivação pessoal;
* **Disponibilidade de rede para a equipe**: Os desenvolvedores alocados no projeto terão acesso a redes Wi-Fi ou 3/4G para realizar suas atividades;
* **Alinhamento com ODS 3**: Este projeto está alinhado com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da ONU (Saúde e Bem-Estar).

**Restrições**

* **Orçamento**: O projeto terá um orçamento limitado, o que poderá impactar as funcionalidades planejadas e as ferramentas utilizadas;
* **Prazo**: O prazo para entrega do projeto será até 27/11/2024;
* **Recursos humanos**: A equipe disponível para o desenvolvimento do site é limitada, o que pode influenciar o cronograma e a execução do projeto;
* **Legislação**: Cumprir todas as leis aplicáveis, incluindo direitos autorais e proteção de dados, é obrigatório;
* **Direitos autorais**: O projeto respeitará os direitos autorais de todos os materiais utilizados, como imagens, vídeos e textos;
* **Privacidade**: Será garantida a proteção de dados dos usuários, em conformidade com as legislações vigentes sobre privacidade;
* **Ajustes técnicos**: Ferramentas e plataformas podem exigir adaptações, mas sempre respeitando as restrições financeiras e de tempo.

**DIAGRAMA DE SOLUÇÃO TECNICA**

**Diagrama

Descrição gerada automaticamente**

**BIBLIOGRAFIA**

**Artigos Científicos e Relatórios**

* **"Physical Activity and Mental Health: Evidence from the Health Survey for England"**  
  Publicado na *American Journal of Preventive Medicine*, destaca os benefícios do esporte na redução de sintomas de depressão e ansiedade.
* **"Sport as a Tool for Social Development and Inclusion"**  
  Um estudo sobre como o esporte promove inclusão e desenvolvimento social, publicado na *Journal of Sport and Social Issues*.
* **"The Role of Sports in Promoting Mental Health Among Youths"**  
  Um artigo da *Journal of Adolescence* que explora a relação entre o esporte e a saúde mental dos jovens.
* **Relatório de Desenvolvimento Humano das Nações Unidas (ONU)**  
  Relatórios sobre como o esporte contribui para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar).

**Sites e Recursos Digitais**

* **Organização Mundial da Saúde (OMS)**  
  Seção sobre atividade física e saúde:  
  <https://www.who.int>
* **Instituto Neymar Jr.**  
  Informações sobre o impacto social e educacional do esporte:  
  <https://www.institutoneymarjr.org.br>
* **UNICEF – Esporte para o Desenvolvimento**  
  Relatórios sobre como o esporte pode mudar a vida de crianças e jovens:  
  <https://www.unicef.org>
* **Ministério da Saúde do Brasil**  
  Estudos e diretrizes sobre o papel do esporte na saúde pública:  
  https://www.gov.br/saude/

**Estudos de Caso**

* **Instituto Ayrton Senna**  
  O impacto do legado esportivo de Ayrton Senna na educação e desenvolvimento de jovens:  
  <https://institutoayrtonsenna.org.br>
* **Fundação Real Madrid**  
  Como a prática esportiva transforma comunidades vulneráveis:  
  <https://www.realmadrid.com/en/about-real-madrid/foundation>
* **Vinícius Júnior Foundation**  
  O trabalho do jogador na luta contra desigualdades sociais:  
  <https://www.vjr.foundation>