

**Gymmatch**

Matheus Santos  
Raul Vitor  
Roberto Gontijo  
Welbscley Lucas



**PUC Minas**  
**Virtual**  
educação sem distância



## Problema

Empresários proprietários de academias relatam que o frio é a principal causa na redução do número de alunos que frequentam as unidades para a prática de exercícios físicos. Em uma academia da cidade de Tatuí no estado de São Paulo, por exemplo, a frequência de alunos diminuiu 50% no inverno, de acordo com informações da proprietária da academia, Marusca Passini em entrevista ao portal de notícias G1.

A prática de exercícios durante o frio é benéfica para o organismo humano, profissionais da área citam algumas vantagens, de acordo com o personal trainer Ramon Torres, “existem estudos que mostram que a prática de exercício físico no clima frio queima até 30% a mais de calorias”, isso acontece porque o metabolismo acelera seu funcionamento até cinco vezes o normal. Outra vantagem está no reforço do sistema imunológico, “se exercitar no inverno reforça nossa resistência física e permite o combate de doenças como gripes e resfriados, isso ocorre porque a exposição ao frio aumenta o número de leucócitos e granulócitos, que são os responsáveis pelo funcionamento do sistema imunológico”.

Portanto, o problema que se busca resolver com este projeto é a redução da frequência de alunos em academias nos períodos de inverno.

## Público-alvo

Esse projeto tem como objetivo analisar pessoas fisicamente ativas que se preocupam com a saúde e bem-estar e que, além disso, estão em busca de aumentar a frequência em que praticam atividades físicas em academias durante o inverno. Foi analisado que durante esse período as pessoas apresentam um baixo interesse na realização de exercícios físicos em academias, conforme informado na matéria orientações para atividade física no inverno (Unimed, 2016).

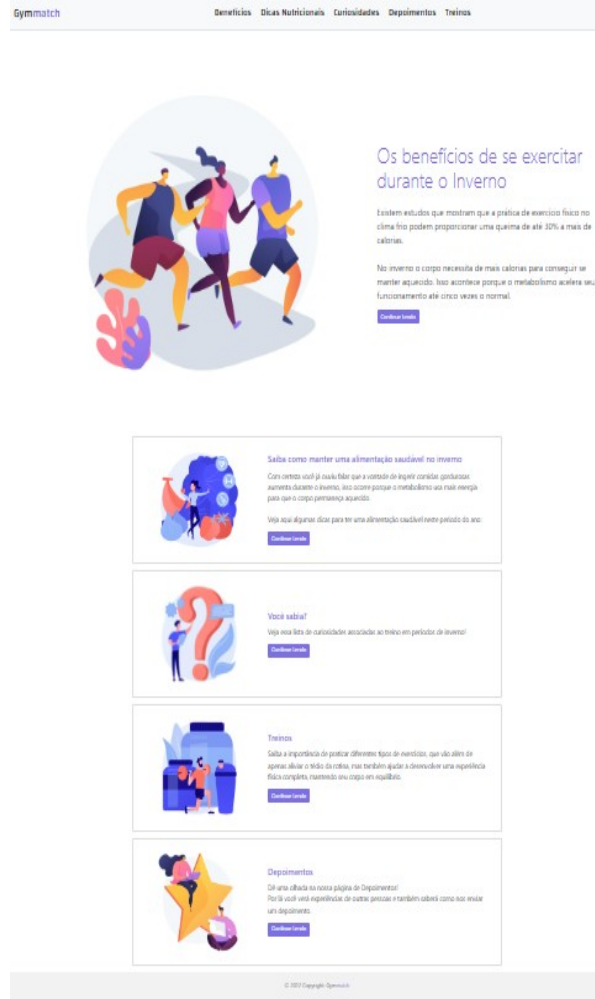
Desta forma, estabeleceu-se como público-alvo desta solução homens e mulheres entre 18 e 60 anos, estudantes e trabalhadores que praticam atividade física durante o verão, porém, no inverno eles não conseguem manter esta frequência.

## Requisitos Funcionais

ID	Descrição do Requisito	Prioridade
RF-001	O site deve possuir uma área de depoimentos para os alunos relatarem suas experiencias.	MÉDIA
RF-002	O site deve possuir informações sobre treinos divulgados na plataforma.	ALTA
RF-003	O site deve apresentar informações nutricionais personalizadas com horários e os intervalos recomendados para a alimentação, quantidade ideal e os tipos de alimentos indicados de acordo com o perfil do aluno.	ALTA
RF-004	O site deve apresentar informações sobre os alimentos recomendados para uma alimentação pré-treino.	ALTA
RF-005	O site deve apresentar as experiências vivenciadas pelos alunos que frequentam regularmente a academia. Experiências que vão além da prática de exercícios físicos, como o contato com novas pessoas e o compartilhamento de experiências de qualidade de vida e cuidados com o corpo.	MÉDIA
RF-006	O site deve ter conteúdos sobre os benefícios de praticar atividades em dias frios.	ALTA
RF-007	O site deve apresentar curiosidades, informações pouco conhecidas sobre atividades físicas em dias frios para conscientização e motivação do usuário.	MÉDIA
RF-008	O site deve apresentar na página inicial atalhos do conteúdo que será disponibilizado no site, facilitando a navegação.	MÉDIA
RF-009	O site deve apresentar um espaço para o usuário enviar seu relato/experiência.	MÉDIA
RF-010	O site deve apresentar um espaço para o usuário calcular seu IMC.	MÉDIA

## Requisitos não Funcionais

ID	Descrição do Requisito	Prioridade
RNF-001	O site deve ser publicado em um ambiente acessível publicamente na Internet (Repl.it, GitHub Pages, Heroku).	ALTA
RNF-002	O site deverá ser responsivo permitindo a visualização em um celular de forma adequada.	ALTA
RNF-003	O site deve ter bom nível de contraste entre os elementos da tela em conformidade.	MÉDIA
RNF-004	O site deve ser compatível com os principais fontes e navegadores do mercado (Google Chrome, Firefox, Microsoft Edge).	ALTA
RNF-005	Uso de componentes gráficos (grids, barras de rolagem, menus).	ALTA



Gymmatch

Solução Implementada  
(funcionalidades de software)



PUC Minas  
Virtual  
educação sem distância



## Os benefícios de se exercitar durante o Inverno

Existem estudos que mostram que a prática de exercício físico no clima frio podem proporcionar uma queima de até 30% a mais de calorias.

No inverno o corpo necessita de mais calorias para conseguir se manter aquecido. Isso acontece porque o metabolismo acelera seu funcionamento até cinco vezes o normal.

[Conheça mais](#)

### Saiba como manter uma alimentação saudável no inverno

Com certeza você já ouviu falar que a vontade de ingerir comidas gordurosas aumenta durante o inverno, isso ocorre porque o metabolismo usa mais energia para que o corpo permaneça aquecido.

Veja aqui algumas dicas para ter uma alimentação saudável neste período do ano.

[Conheça mais](#)

### Você sabia?

Veja uma lista de curiosidades associadas ao treino em períodos de inverno!

[Conheça mais](#)

### Treinos

Saiba a importância de praticar diferentes tipos de exercícios, que vão além de apenas aliviar o tédio da rotina, mas também ajudar a desenvolver uma resistência física completa, mantendo seu corpo em equilíbrio.

[Conheça mais](#)

### Depoimentos

Dê uma olhada na nossa página de Depoimentos! Para lá você verá experiências de outras pessoas e também saberá como elas evitam um desluminado.

[Conheça mais](#)

## Benefícios de praticar exercícios físicos no inverno



- Maior queima de calorias: O corpo necessita utilizar as reservas de calorias para se manter aquecido, resultando em um gasto energético maior e obrigando o metabolismo a trabalhar em um ritmo mais acelerado, o que acaba auxiliando na perda de peso.

- Melhora do sistema respiratório: Pode não parecer, mas treinar no frio contribui positivamente com o sistema respiratório de quem sofre com condições como rinite, sinusite e outras; uma vez que o corpo se mantém aquecido e impede que a mucosa se concentre na face e nos pulmões.

- Psicológico em dia: Os ganhos dos treinos não são refletidos apenas na saúde física, mas também na mental. Durante as atividades físicas, ocorre a liberação de endorfina, hormônio que gera uma sensação de prazer e bem-estar que no nosso organismo estimula o humor e ajuda no combate contra a depressão.

- Sono de qualidade: Uma rotina semanal de exercícios ajuda a ter uma boa noite de sono e melhora a sua disposição durante o dia, mas é recomendado evitar qualquer atividade física poucas horas antes de dormir, visto que isso pode acabar elevando a adrenalina, podendo prejudicar sua noite de sono.

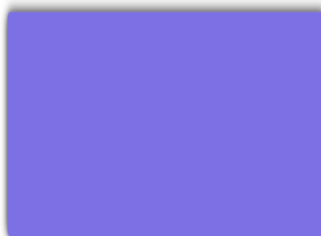




## Cálculo IMC

O IMC é um cálculo simples que permite avaliar se a pessoa está dentro do peso que é considerado ideal para a sua altura. Também conhecido como Índice de Massa Corporal, o IMC é uma fórmula utilizada por vários profissionais de saúde, incluindo médicos, enfermeiros e nutricionistas, para saber, de uma forma rápida, se a pessoa precisa ganhar ou perder peso.

### Calculadora de IMC



Cálculo IMC

## Pré Treino

A alimentação pré treino é importante para fornecer energia para o corpo. Seja qual for o seu tipo de treino, o corpo necessita de energia que será usada durante a atividade física. Alimentos leves são uma boa opção, devido ao fato destes alimentos serem de fácil digestão e por proporcionar energia suficiente para o corpo. Outra dica importante é comer em até 30 minutos antes do treino para evitar enjoos e mal estar.



### 4 Lanches pré-treino rápidos e práticos



#### Banana com leite, aveia e amêndoas

- 1 xícara ou 200 ml de leite desnatado;
- 1 e 1/2 colher de sopa ou 15 g de aveia em flocos;
- 1 banana madura grande (100 g) e amêndoas em pó a gosto.

#### Modo de preparo para bebida gelada (vitamina):

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicionando gelo e adoçantes naturais opcionalmente, e beba em seguida.

#### Informação nutricional por porção:

Aproximadamente 200 kcal, com 40 g de carboidratos, 1 g de gorduras e 6 g de proteínas.

Dicas Nutricionais



## Curiosidades sobre a pratica de exercícios no inverno

Veja essa lista de benefícios associados ao treino em períodos de inverno e, logo, abaixo veja o vídeo ilustrado pelo canal no YouTube **Autoridade Fitness** para ter uma melhor compreensão do assunto.

### Menos suor com o mesmo RESULTADO

Há quem pense que treinar no inverno não gere perda calórica porque o suor diminui ou quase some. Na verdade, suor não tem relação com perda de peso e nem mesmo com perda de calorias. O que perdemos ao suar são apenas líquidos – indicadores de que o corpo está tentando manter a temperatura corporal.

No inverno, por estar bem mais frio, o corpo dificilmente precisa do suor para se manter em uma boa temperatura, fazendo com que os treinos aparentem menos efetividade. Mas, na realidade, o que vai acontecer é que você irá realizar uma atividade, suar menos e ter o mesmo resultado – ou até mais do que teria.

Para quem se incomoda com o excesso de suor, treinar no frio é bem mais agradável e pode ser um incentivo a mais para não desistir.

Te livras do desidratação comum em épocas frias

Prepara seu corpo para o Verão

Protege sua saúde

Metabolismo acelera

Sem efeito sanfona

Veja o vídeo o abaixo para visualizar melhor o conteúdo:



© 2022 Copyright Gymmatch

Curiosidades

## Depoimentos de usuarios

Veja abaixo alguns Depoimentos enviados pelos nossos leitores

### Pedro Augusto



Im got putter in a coma. You give a hundred reasons why, and you say you're really gonna try. So I sat quietly, agreed politely. Sucking up for my crowning battle. And on my 18th Birthday we got matching tattoos. So this chic, yeah, she's a classic. I am ready for the road less traveled.

2 dias atrás

### Helena Torres



Im got putter in a coma. You give a hundred reasons why, and you say you're really gonna try. So I sat quietly, agreed politely. Sucking up for my crowning battle. And on my 18th Birthday we got matching tattoos. So this chic, yeah, she's a classic. I am ready for the road less traveled.

2 dias atrás

### Marcos Antonio



Im got putter in a coma. You give a hundred reasons why, and you say you're really gonna try. So I sat quietly, agreed politely. Sucking up for my crowning battle. And on my 18th Birthday we got matching tattoos. So this chic, yeah, she's a classic. I am ready for the road less traveled.

2 dias atrás

### Flavia Souza



Im got putter in a coma. You give a hundred reasons why, and you say you're really gonna try. So I sat quietly, agreed politely. Sucking up for my crowning battle. And on my 18th Birthday we got matching tattoos. So this chic, yeah, she's a classic. I am ready for the road less traveled.

2 dias atrás

Gostaria de publicar sua experiencia? Mande uma mensagem para a nossa caixa postal deixando um depoimento relacionado a exercicios fisicos!

gymmatch@outlook.com

Digite seu Nome:

Digite seu email:

Deixe aqui seu Depoimento:

Enviar e-mail



© 2022 Copyright Gymmatch

Depoimentos

## Atenção aos treinos

A importância de diferentes tipos de exercícios vai além de apenas aliviar o tédio da rotina, mas também ajuda a desenvolver uma experiência física completa, mantendo seu corpo em equilíbrio. Concentrar-se apenas em uma forma de exercício pode fazer com que você se destaque rapidamente nessa área, mas também pode estar negligenciando as outras necessidades físicas, levando a um desequilíbrio no corpo e, mais importante, a um aumento de certos riscos à saúde.



## Quais são os tipos de exercícios?

Cardio é provavelmente o tipo de exercício mais popular, por ser uma área de exercício que oferece os mais variados tipos de treinos:

caminhada, corrida, ciclismo, esqui cross-country, natação, dança, entre outros.

Basicamente, qualquer coisa que eleve sua frequência cardíaca a um nível acima da sua frequência cardíaca em repouso é cardio.

Os tipos de treino cardio podem ser entendidos como:

### Aeróbico:

Este tipo de cardio refere-se ao ritmo do seu treino e pode envolver qualquer nível de intensidade. Como o nome sugere, o objetivo é manter um ritmo e intensidade constantes durante toda a duração do seu treino.

### Anaeróbico:

Este tipo de exercício tem como objetivo um treino de maior intensidade e menor duração (explosão), atuando mais nas questões de velocidade e agilidade. Ele atinge o fortalecimento muscular e a melhora da resistência do corpo.

Benefícios do cardio:

Melhora a saúde cardiovascularda e pulmonar, mensurável por uma menor frequência cardíaca em repouso;

Reduzir os riscos de acidente vascular cerebral, doença cardíaca e eventual ataque cardíaco;

Aumenta a circulação;

Reduz o risco de diabetes.

# Gymmmatch

## Conclusão da elaboração do projeto (pontos positivos, desafios, aprendizado)

Portanto, concluímos que a realização do projeto Gymmatch foi uma oportunidade de aprendizagem prática do conteúdo estudado no decorrer do semestre.

O principal ponto positivo observado foi que o resultado final do projeto alcançou seu objetivo de apresentar uma solução tecnológica front end para o problema da redução da frequência de alunos em academias no período de inverno com sucesso.

Os desafios encontrados no decorrer da jornada de desenvolvimento do projeto foram vários, o que possibilitou o aprendizado de competências técnicas como o conhecimento da linguagem de marcação HTML, a linguagem de estilização CSS e a linguagem de programação JavaScript. Também podemos ressaltar o aprendizado de competências comportamentais como trabalho em equipe, comunicação, adaptabilidade e planejamento.