



DESAFIO EVOLUTIVO

ARTUR MACIEL

GABRIEL DE JESUS ALMEIDA

GUSTAVO PAZ

GABRIEL ESTABANEZ

ENZO GABRIEL

GIUSEPPE MAIDA

SHARON STEICY

Introdução

No mundo tecnológico atual, o sedentarismo cresce, carecendo de soluções. Precisamos de ideias eficazes para promover saúde física e mental, e uma rotina ativa e produtiva.



DESAFIO EVOLUTIVO

Problema

Abordaremos alta de ferramentas para promover a atividade física e mental, organizar estilos de vida e alcançar metas saudáveis em uma sociedade em constante mudança e complexidade.



DESAFIO EVOLUTIVO

Objetivos

- Promover a prática de exercícios físicos para combater o sedentarismo.
- Organizar rotinas de forma eficiente com metas e lembretes.
- Facilitar o cumprimento de metas pessoais em um ambiente saudável e gratuito.
- Estimular o aprendizado contínuo através da leitura.
- Desafiar a inteligência emocional e habilidades interpessoais.



DESAFIO EVOLUTIVO

Justificativa

O alerta da OMS sobre sedentarismo e saúde mental destaca a urgência de abordar esses padrões. Um projeto de aplicação web pode ser crucial nesse esforço, oferecendo metas, sugestões de exercícios, interação social, incentivos, desafios e feedback. Ao promover uma cultura de saúde física e mental, podemos reduzir o impacto do sedentarismo e das doenças relacionadas, alcançando grandes populações de forma escalável.



DESAFIO EVOLUTIVO

Público-alvo

Nosso público-alvo abrange adultos de todas as idades em busca de melhor qualidade de vida. Isso inclui desde jovens lidando com ansiedade até profissionais ocupados e adultos mais velhos buscando manter mente ativa e combater o sedentarismo e o isolamento social.



DESAFIO EVOLUTIVO

PERFIS DO USUÁRIO

1

- JOVEM ADULTO (16-24 ANOS)
- ENCONTRAR HOBBIES GRATUITOS.
- MELHORAR ORGANIZAÇÃO DA ROTINA.
- LIDAR COM ANSIEDADE.

2

- ADULTO (30-50 ANOS)
- EQUILIBRAR TRABALHO E LAZER.
- COMBATER O SEDENTARISMO.
- GERENCIAR ANSIEDADE E AUMENTAR PRODUTIVIDADE.

3

- ADULTO SÊNIOR (60+ ANOS)
- COMBATER O SEDENTARISMO.
- MANTER MENTE E CORPO ATIVOS.
- LIDAR COM ISOLAMENTO SOCIAL.

DESAFIO EVOLUTIVO

Requisitos do Projeto

- **Requisitos Funcionais**
- Cadastro e login obrigatórios.
- Edição de dados pessoais permitida.
- Desafios físicos e mentais categorizados.
- Imagem associada a cada desafio.
- Inscrição nos desafios disponíveis.
- Níveis de dificuldade indicados.
- descrição e primeiro dia do desafio.
- Lembretes automáticos para os desafios.
- Histórico de progresso fornecido.
- Conclusão dos desafios visível.
- Avaliação dos desafios em estrelas.

DESAFIO EVOLUTIVO

Requisitos do Projeto

Requisitos Não Funcionais

- Senha: mín. 6 caracteres, 1 maiúscula, 1 minúscula, 1 caractere especial.
- Responsividade: suporte para diferentes dispositivos.
- Limite de 3 desafios simultâneos.
- Compatibilidade com Chrome, Firefox, Edge.
- A aplicação terá as cores verde e branco em seu design.



DESAFIO EVOLUTIVO

PRÓXIMOS PASSOS

- Implementação da plataforma com base nos requisitos estabelecidos.
- Testes e refinamentos para garantir funcionalidade e usabilidade.
- Avaliação contínua do impacto na qualidade de vida dos usuários.



DESAFIO EVOLUTIVO

PERGUNTAS?



DESAFIO EVOLUTIVO

OBRIGADO!



DESAFIO EVOLUTIVO