



**BE
HEALTHY**

Relatório Técnico

2023

Sumário

- 03.** Contexto
- 04.** Projeto da Solução
- 05.** Metodologia
- 06.** Wireframes finais
- 07.** Solução Implementada

Contexto

- **Problema:** A BeHealthy aborda um problema a respeito da falta de motivação, decorrida de certos incômodos, como a falta de um parceiro de treino, insegurança com o próprio corpo, demora para ter resultados, rotina conturbada e a falta conhecimento das pessoas em relação à prática de exercícios físicos.

- **Objetivo:** O objetivo da BeHealthy, é elevar a autoestima e confiança do usuário, ajuda na saúde, progressão estética do consumidor, diminuição da procrastinação, possibilidade de encontrar um parceiro de treino, possibilitar uma troca de conhecimento sobre a área fit e fornecer conhecimento sobre práticas de exercícios físicos e seus benefícios.

- **Público-alvo:** O público-alvo são as pessoas que tem vontade de mudar para uma vida saudável mas tem dificuldades de ter uma motivação para ir na academia, por diversos motivos, como rotina conturbada, insegurança com o próprio corpo, demora para ter resultados, ou a falta de um parceiro de treino por exemplo.

- **Justificativa:** A criação do projeto tem como justificativa ser uma ferramenta que possibilita solucionar um problema que atinge uma grande parte da sociedade, se tratando de uma pauta que está em alta na atualidade, que é a saúde e academia.

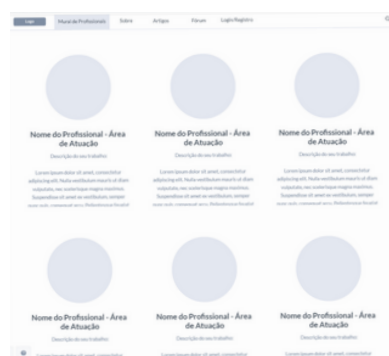
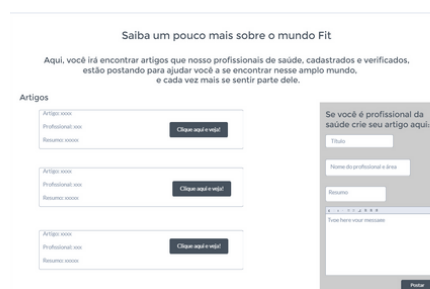
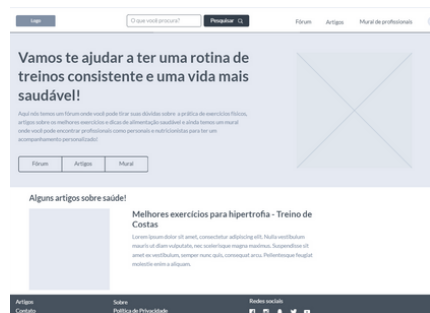
-**Desing-Thinking:** O Desing-Thinking foi essencial para o desenvolvimento da base do nosso projeto, pôs a partir de entrevistas com pessoas, criação de personas, elaboração de proposta de valores e validação de ideias toda a base para do desenvolvimento da Be Healthy foi estabelecido e posteriormente botado em pratica



Projeto da Solução

Requisitos: Para elaborar a Be Healthy foi necessário ter um conhecimento, desenvolvido ao longo de 6 meses, sobre Html, CSS e Js para que o site ficasse 100% funcional e estilizado. Dessa forma, foi preciso ter certo conhecimento em Front-End para o desenvolvimento da aplicação web.

Processo: Antes do desenvolvimento da web em si, foram realizados protótipos de wireframes para usarmos como base para o desenvolvimento do produto final, além de discutirmos a respeito dos nossos objetivos com a Be Healthy e a quem ela ajudaria. Esses processos foram realizados por meio do método de Desing Thinking, onde a partir de entrevistas, desenvolvimento de personas e proposta de valores todas as ideias para criação da BeHealthy foram traçadas



Desenvolvimento: Após elaboração dos protótipos de wireframes, deu-se início ao processo de realização e codificação do site e após seu término esses foram os wireframes finais da BeHealthy.

Wireframes Finais:

Fórum

Forum

Pesquisar Perguntas

Palavra-chave:

Pesquisar

Enviar Pergunta

Nome de Usuário:

Pergunta:

Enviar

Perguntas

Calo

Qual o melhor treino de perna?

Like: 6

Like

Responder

Deletar

Respostas

Joao

Principalmente Leg Press

Informativo

Práticas Físicas



Futebol

O futebol é uma das melhores formas de se exercitar e se divertir ao mesmo tempo. É não é só isso, o futebol é um treino completo! Pensa comigo: durante uma partida, você está constantemente em movimento, o que faz o seu condicionamento físico melhorar consideravelmente. Além disso, o futebol trabalha todos os grupos musculares, fortalecendo pernas, abdômen e até mesmo os braços. Agora, vamos falar do coração. O futebol é um exercício aeróbico de alta intensidade, o que significa que faz o seu coração bater mais rápido. Essa atividade cardiorespiratória...

Ver mais



Corrida

A corrida é uma prática física muito benéfica! Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

Ver mais

Arquivos



FórumArtigosColaboradoresConta

Escolha seu Arquivo aqui:

Escolher Arquivo

Nenhum arquivo escolhido

Upload

Arquivos Compartilhados:

Exemplo1.docx

Download

Excluir

Exemplo2.docx

Download

Excluir

Corrida

Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

Ver mais

Benefícios para o corpo

Correr é uma prática física muito benéfica! Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

Benefícios para a saúde

Correr é uma prática física muito benéfica! Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

Benefícios para o bem estar mental

Correr é uma prática física muito benéfica! Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

Facilidades

Correr é uma prática física muito benéfica! Correr é quando você sai por aí, colocando seu corpo em movimento. Além de ser divertida, a corrida traz vários benefícios para a saúde. Primeiro, ela é uma ótima maneira de se exercitar e queimar calorias. Ajuda a fortalecer os músculos das pernas, a tonificar o corpo e até mesmo a perder peso. A corrida também é uma ótima aliada do coração, melhorando a saúde cardiovascular e aumentando a resistência física. Outro benefício incrível é o alívio do estresse. Quando você corre, libera endorfinas, que são substâncias químicas que trazem sensações de bem-estar...

Divulgação



FórumArtigosColaboradoresConta

Formulário do Profissional

Nome:

Área de atuação:

Localização:

Descrição:

Enviar

Alt Academia

Rua Francisco Deslandes 379 | Academia

Academia de balno

Excluir

exemplo

vazio

Excluir

Conta



FórumArtigosColaboradoresConta

Crie sua conta

Usuário

Se você quer registrar seu perfil e acessar as diversas funcionalidades da plataforma, clique aqui para criar sua conta. É rápido e fácil! Clique aqui para criar sua conta.

Clique aqui

Colaborador

Se você quer registrar seu perfil como colaborador e contribuir com o conteúdo da plataforma, clique aqui para criar sua conta. É rápido e fácil! Clique aqui para criar sua conta.

Clique aqui

BE HEALTHY | Relatório Técnico 2023

Metodologia

1

Processo

Para começar, nós nos reunimos com o intuito de planejar como nosso projeto seria feito. Após decidirmos o tema e as funcionalidades de cada um, para que o site ficasse pronto até o dia 3 de julho. Realizamos reuniões semanais curtas para discutir como cada sprint estava progredindo e para saber como poderíamos nos ajudar. Ao final do tempo delimitado no início do projeto para cada sprint, nos reunimos em chamadas mais longas para que todo o andamento ficasse claro para todos da equipe e para que nenhum de nós fugisse do planejado.

2

Atribuições

Nossa equipe, no início do projeto, foi composta por 4 membros: Luiz Felipe Rosa como Product Owner, Felipe Bronzo como Scrum Master, Caio Notinni como Desenvolvedor Front End e Thiago Barroso como Designer. Com muito companheirismo, nós sempre nos ajudávamos sempre que possível, tornando o processo muito interativo e de grande aprendizado.

3

Ferramentas

Nas ferramentas que utilizamos para o planejamento, adotamos o quadro Kanban com as seguintes colunas: "A fazer", "Em andamento" e "Concluído". Para acompanhar o projeto, criamos um grupo no WhatsApp e também registramos cada progresso no GitHub, para que todos tivessem acesso. Quanto à comunicação e às reuniões, utilizamos tanto o grupo do WhatsApp quanto o Discord.

Solução Implementada

No nosso software, nós usamos o aprendizado nas aulas de Desenvolvimento de Interfaces Web, assim facilitado e muito a montagem do código. Como codificador nós usamos o aplicativo Visual Studio code. Onde dentro dele usamos também para facilitar o código o Bootstrap e JQuery. Como linguagem para nosso site usamos o HTML, CSS e Java Script.

As quatro principais funcionalidade do nosso site são:

- Fórum: Permite o contato entre os usuários, possibilitando que ocorra uma troca de conhecimentos sobre a área fit em geral.
- Criação de conta: Permite que o usuário crie sua conta, podendo acessar o fórum, fazer o upload de arquivos e promover seu negócio.
- Pagina de Arquivo: A página de arquivo permite com que os profissionais da saúde possam postar arquivos informativos, com o intuito de cada vez mais os usuários cuidarem de sua saúde e também promovendo o trabalho deles.
- Mural: Permite que um profissional da área possa divulgar seu trabalho.