

## 1- Contexto do projeto:

**Introdução:** Nosso projeto foi pensado em questão da saúde e do bem estar, assim pensamos em fazer um site que ajudasse pessoas que tem uma vida não saudável e querem melhorar por diversos quesitos, a encontrar maneiras de tornar a vida mais ativa, fazendo a atividade física que melhor encaixar e assim tornando a vida melhor para si mesma. Além de atividade físicas buscamos melhorar a saúde de nosso usuário, seja no sono, melhor alimentação etc.

**Problema:** Muitas pessoas sofrem com a falta de incentivo e motivação para praticar exercícios físicos e principalmente manter o foco e frequência na academia, muito por conta dos seguintes motivos:

- Falta de motivação
- Falta de um parceiro para treinar
- Insegurança com o próprio corpo
- Demora para ter resultado
- Rotina conturbada

**Objetivo do projeto:** Aplicativo/site com intuito de incentivar as pessoas que sofrem com a dificuldade e falta de motivação de adotar um estilo de vida mais saudável, com o foco em estimular e incentivá-las a praticar exercícios físicos e principalmente frequentar a academia. Os principais objetivos chave do aplicativo são:

- Elevar a auto-estima e confiança do usuário
- Melhora na saúde
- Progressão estética
- Diminuição da procrastinação

**Justificativa e Público-alvo:** O aplicativo foi criado com o intuito de ajudar pessoas que querem mudar de vida, querem se sentir mais seguras com si mesmas, porém não sabem por onde começar, ou como começar. Assim ajudando em diversos quesitos, sendo achar uma atividade física que a agrade, ou também encontrar onde praticá-la, e com quem praticá-la. Além disto iremos dar dicas de cuidados para tornar estas atividades melhores e mais benéficas ao seu corpo e saúde.

## 2- Especificação do Projeto:

### Histórias de usuários:

Eu como ... [PERSONA]	... quero/desejo ... [O QUE]	... para .... [POR QUE]
Gabriel Souza	Ir na academia frequentemente	eleva a autoestima
Gabriel Souza	Estabelecer uma boa alimentação e uma rotina costumeira	Ter ganhos para sua saúde e melhora no bem estar
Gabriela Souza	Ter uma melhora no seu físico e na sua estética	eleva sua autoestima e se sentir bem consigo mesmo
João Guabiroba	Melhorar seu físico e seu visual	Para melhorar sua autoestima e se sentir bem com seu próprio corpo
João Guabiroba	Criar um hábito rotineiro de ir na academia	melhorar sua saúde e melhoras na sua expectativa de vida
Julia Couto	Ter uma maior consistência na prática de exercícios	Melhorar sua saúde e sua qualidade de vida
Julia Couto	Conhecer novas pessoas e companheiros de treino	Se sentir mais motivada para treinar e praticar exercícios
Julia Couto	Aprender mais sobre as diferenças práticas de exercícios e suas vantagens	Obter conhecimento e se tornar uma melhor profissional da área

## Personas:

### PERSONA

**NOME** Gabriel Souza

**IDADE** 18 anos

**HOBBY** Ouvir musica

**TRABALHO** Estudante

#### PERSONALIDADE

Preguiçoso, inseguro, inteligente, ambicioso

#### SONHOS

Ser bem sucedido, ter uma família, se sentir bem com o próprio corpo, ter m corpo e uma mente saudável



#### OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Celular: Usa em qualquer lugar, mas principalmente para ouvir musicas durante todo o dia e assistir series e filmes em casa antes de dormir  
Durante o dia os dois únicos dois lugares que frequenta é sua casa e sua faculdade, passando o dia inteiro estudando, ouvindo musicas ou assistindo a alguma serie



#### OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Os objetivos dela utilizando o serviço é elevar a autoestima e sua confiança, melhora sua saúde, ter uma melhora estética e diminuir sua procrastinação

#### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Incentiva-la a malhar tratando-a bem e com positividade

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

# PERSONA

**NOME** Joao

**IDADE** 23 anos

**HOBBY** Apostas  
esportivas

**TRABALHO** Analista de  
sistemas

## PERSONALIDADE

Sedentário, ambicioso, baixo  
autoestima, amigável, feliz.

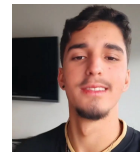
## SONHOS

Ter um corpo aceito na  
sociedade, ser rico, crescer na  
carreira, fazer novos amigos.

## OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

- Telefone, para fazer apostas e conversar com pessoas em casa ou em lugares de folga
- Computador, para trabalhar e ganhar dinheiro em sua casa e local de trabalho.
- PlayStation, para jogar com amigos on-line em sua casa após o trabalho



## OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço?  
Por que eles precisam deste serviço?

A pessoa precisa deste serviço, pois é u de seus objetivos melhorar seu fisico e se sentir melhor consigo mesmo. Assim ao usar nosso site ela terá jeitos de melhorar e se sentirá mais motivada, pois encontrará coisas que a motivem para tal.

## COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Normalmente, para não se sentir  
acoada  
Um  
comportamento  
de ajuda

# PERSONA

**NOME** Julia

**IDADE** 21

**HOBBY** Ir na academia

**TRABALHO** estudante de ed.fisica

## PERSONALIDADE

Esforçada, dedicada, comprometida, parceira  
extrovertida, fitness e estudiosa.  
Uma pessoa que é muito comprometida na  
pratica de exercicios, sendo a principal delas  
ir na academia

## SONHOS

Após formar na faculdade tem grande vontade de trabalhar  
como personal trainer, cursar nutrição e tentar ser uma  
blogueira de sucesso da área fitness. Além disso seu maior  
sonho é ser mãe e criar uma família

## OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Essa pessoa frequenta durante o dia a dia dela principalmente sua universidade e posteriormente a academia onde pratica exercicios e faz estagio. Durante a manhã frequenta a faculdade, onde realiza diversas atividades praticas voltadas aos mais variados esportes. Já durante tarde vai a academia para pratica de exercicios e estagiar. A noite em casa fica assistindo séries e conversando com os amigos no celular.



## OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço?  
Por que eles precisam deste serviço?

O objetivo dela ao utilizar o serviço é aprender melhor as vantagens a respeito das mais diferentes praticas de exercicios, mas principalmente encontrar companheiras de treino, pois por ser uma pessoa extrovertida e social sente que fica mais animada e motivada a praticar exercicios quando tem alguém com ela.

## COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Motiva-la a treinar e aprender com as  
disponibilidades do nosso site.

## 3- Requisitos do projeto:

## Requisitos Funcionais:

ID	Descrição	Prioridade
RF-01	Criar um fórum para usuários, "conversarem" de forma assíncrona, mas direta possibilitando diversos assuntos interativos, os quais influenciam alguém a se exercitar	Alta
RF-02	Chat para usuários conversarem em tempo real com o objetivo de encontrar uma motivação e um parceiro de treino	Baixa
RF-03	Criar um espaço informativo a respeito das mais diferentes práticas de exercícios e seus benefícios para a saúde e bem estar	Alta
RF-04	Criar um espaço que aborda benefícios de uma rotina saudável e sua influência para motivação na prática de exercícios e melhora na saúde	Alta
RF-05	Criar uma área de perfil para cada usuário, onde nela esteja informações pessoais de cada um, mais informações a respeito das preferências de exercícios praticadas para cada um	Media
RF-06	Criar uma área de divulgações para academias e lojas se promoverem	Baixa

## Requisitos não funcionais:

ID	Descrição	Prioridade
RNF-01	O site deve ser publicado em um ambiente acessível publicamente na Internet (GitHub Pages);	Alta
RNF-02	O site deverá ser responsivo permitindo a visualização em um celular de forma adequada	Alta
RNF-03	O site deve ter bom nível de contraste entre os elementos da tela em conformidade	Média
RNF-04	O site deve ser compatível com os principais navegadores do mercado (Google Chrome, Firefox, Microsoft Edge)	Alta

## Restrições

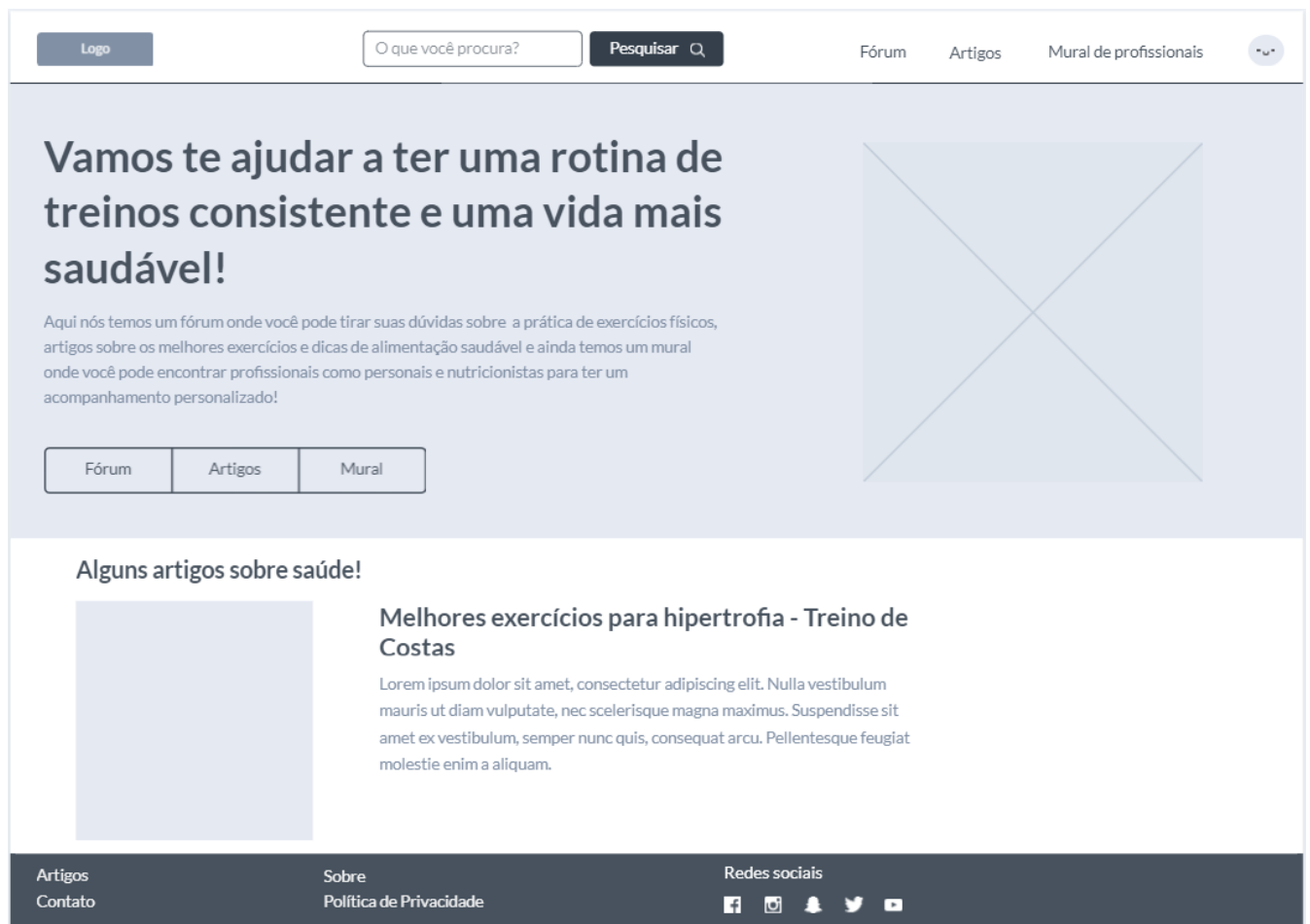
As questões que limitam a execução desse projeto e que se configuram como obrigações claras para o desenvolvimento do projeto em questão são apresentadas na tabela a seguir.

ID	Descrição
----	-----------

RE-01	O projeto deverá ser entregue no final do semestre letivo, não podendo extrapolar a data limite.
RE-02	O aplicativo deve se restringir às tecnologias básicas da Web no Frontend
RE-03	A equipe não pode subcontratar o desenvolvimento do trabalho.
RE-04	Falta de conhecimento para realização de métodos mais avançados de desenvolvimento web (como chat entre usuários)

## 4- Projeto de Interface:

### Wireframe página inicial



## WireFrame página Fórum:

Logo

ForúmArtigosMural de profissionais

Forúm

PerguntasTagsUsuários

O que você procura?

Pesquisar

Faça sua pergunta

Perguntas mais votadas

19 Likes

5 Respostas

Como melhorar meus treinos de perna?

15 Likes

4 Respostas

Como saber se preciso de tomar whey protein para complementar minha dieta?

14 Likes

4 Respostas

Creatina faz mal no longo prazo?

12 Likes

3 Respostas

Qual exercício é melhor para bíceps?

8 Likes

2 Respostas

Quantas vezes devo treinar por semana?

Atualmente temos  
542 perguntas  
443 respostas

Tags mais buscadas

Usuários mais ativos

Perguntas recentes

## 5- Metodologia:

### Organização da equipe e divisão de papéis:

Felipe Bronzo: Responsável pelo Miro, gitHub e wireframe.

Caio Castro: Responsável pelo Relatório técnico, wireframe e Miro.

Luiz Felipe Rosa: Responsável pelo Relatório Técnico e apresentação.

João Mattos: Responsável pelo Miro e Relatório Técnico.

Thiago Barroso: Responsável pelo Miro, Relatório Técnico e apresentação.

### A equipe está organizada da seguinte maneira para execução do trabalho:

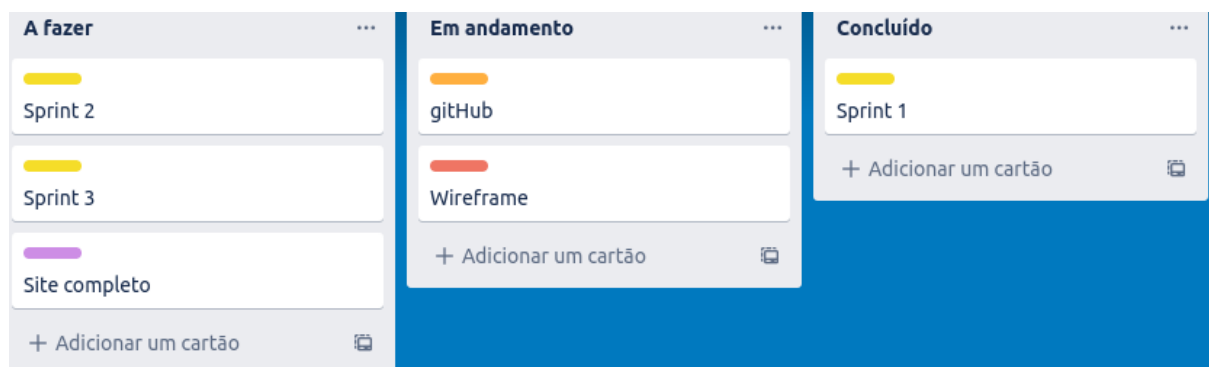
ScrumMaster: Felipe Bronzo

Product Owner: Luiz Felipe Rosa

Equipe de Desenvolvimento:

- Caio Notini (Desenvolvedor Front End)
- Thiago Barroso (Design)
- Joao Matos (Desenvolvedor Front End)
- Felipe Bronzo (Desenvolvedor BAcK End)

### Quadro de controle de tarefas - Kanban:



## Referências

A lista a seguir traz as referências utilizadas nesse trabalho. são elas:

Exemplo do projeto TIAW: [TIAW - EXEMPLO DE PROJETO - Portal de Notícias - Documentos Google](#)

Miro: [PPLCC-M - T1-G13 - Saúde e bem-estar 2, Online Whiteboard for Visual Collaboration \(miro.com\)](#)

Marvel para desenvolvimento de wireframes: [WireFrame TL | Marvel \(marvelapp.com\)](#)



Canvas: [Início - Canva](#)

Foto generica das personas: <https://this-person-does-not-exist.com/en>

Lucidapp para inicio do pensamento das wireframes: [Diagrama em branco: Lucidchart](#)