

DOCUMENTAÇÃO PROJETO INDIVIDUAL

Tema do projeto: A disciplina do Judô e como ele promove bons comportamentos nas crianças.

CONTEXTO:

O judô é uma arte marcial, que se tornou um esporte olímpico em 1964, criada no Japão pelo mestre Jigoro Kano, que, após anos de estudo sobre antigas formas de autodefesa conhecidas como ju-jutsu, desenvolveu um novo estilo baseado em princípios científicos e filosóficos, os golpes do judô são baseados em usar a força e o peso do adversário contra ele mesmo, os golpes são divididos em técnicas de projeção (*Nage-waza*), técnicas de controle ou imobilização (*Osae-komi-waza*) e técnicas de estrangulamento (*Shime-waza*), embora o foco para crianças seja no *Nage-waza* e *Osae-komi-waza*. O objetivo principal do esporte competitivo é imobilizar ou derrubar o adversário de costas para o chão, neste caso, considera-se um ‘hippon’. Em 1882, Kano fundou o Instituto Kodokan, cujo nome significa “lugar para estudar o caminho”. Mais do que um método de luta, o judô foi idealizado como uma forma de aprimoramento físico, mental e espiritual, buscando o equilíbrio entre corpo e mente. O mestre acreditava que, por meio da prática e da disciplina, o indivíduo poderia alcançar o autoconhecimento e contribuir positivamente para a sociedade. Assim, o judô foi concebido não apenas como esporte, mas também como um caminho de formação do caráter.



A introdução do judô no Brasil ocorreu principalmente através da imigração japonesa, no início do século XX. Mestres e lutadores como Mitsuyo Maeda, conhecido como Conde Koma, foram fundamentais na disseminação da prática em território brasileiro. Com o passar dos anos, o judô se estruturou no país e tornou-se uma das

artes marciais mais difundidas, sendo praticada em academias, escolas e projetos sociais. Hoje, o Brasil é uma das maiores potências mundiais na modalidade, tanto no esporte de alto rendimento quanto nas iniciativas educacionais que utilizam o judô como ferramenta de desenvolvimento humano.

Mais do que uma prática física, o judô ensina valores fundamentais para a formação social e emocional das crianças. Esses valores são transmitidos em cada aula, dentro e fora do dojo (local de treino), e fazem parte de um código moral definido pelo próprio Jigoro Kano. Entre eles estão a Cortesia, para ser educado no trato com os outros, a coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura, a honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações, a honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios, a Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta, o respeito, para conviver harmoniosamente com os outros, o autocontrole, para estar no comando das suas emoções e amizade, para ser um bom companheiro e amigo. Essas virtudes que ajudam as crianças a desenvolverem empatia, disciplina e cooperação.

Esses valores fazem do judô uma ferramenta poderosa na formação do caráter infantil. De acordo com um estudo desenvolvido pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), a prática do judô em escolas públicas de Porto Alegre demonstrou resultados significativos na redução de comportamentos agressivos entre crianças de 9 a 12 anos. Ao longo de trinta encontros, os alunos passaram a demonstrar atitudes mais respeitosas e colaborativas, tanto durante as aulas de judô quanto no ambiente escolar. A pesquisa revelou que o contato com os princípios filosóficos da arte marcial, aliados à disciplina e às regras do dojo, proporcionou mudanças positivas na convivência e no comportamento social das crianças.



Dado o excerto, por ter sido cercado da cultura oriental na infância através de desenhos e filmes, aos 6 anos, eu desenvolvi uma vontade de praticar uma arte-marcial, então, naquele mesmo ano, minha mãe me inscreveu em uma escola de judô, onde pratiquei até os meus 12 anos de idade.

Dado o contexto, escolhi este tema de projeto pois passei pela por dificuldades que foram muito auxiliadas através da disciplina e valores que o judô impõe. Minha história de dificuldade começa na infância, todos os dias, eu presenciava discussões e brigas dos meus pais, que logo se divorciaram. Após o divórcio, ambos continuaram brigando tanto verbalmente, quanto legalmente na justiça pela minha guarda legal, os bens, a casa e dentre outras coisas. Nesta época eu era filho único me sentia sozinho pois meus pais estavam ocupados brigando, com raiva por não conseguir fazer nada para evitar essas discussões, e com medo de tudo o que já era ruim, piorar. Logo, tudo que presenciei em casa, de certo modo, eu replicava no ambiente escolar, tinha desenvolvido um temperamento inconsequente, apático, impulsivo e não conseguia ter o manejo das minhas emoções quando as discussões começavam.

O Judô me auxiliou nesta fase difícil pois me ajudou no manejo daquelas emoções, lá, sob supervisão de um ‘sensei’, todas as minhas atitudes fora do que o judô acredita não foram apenas repudiadas, mas também foram redirecionadas para algo melhor. Através do respeito e modéstia, pude ser menos inconsequente, pois me foi mostrado que minhas atitudes afetam o próximo, através da sinceridade e honra, consegui ser menos apático com a minha situação, pois consegui desenvolver um olhar crítico do que estava acontecendo comigo, me fazendo encarar de frente o problema, e através do autocontrole, consegui ter um temperamento menos impulsivo, pois me foi mostrado que em momentos difíceis ou de estresse, o melhor é manter a calma e pensar antes de agir.

Dado o excerto, nem o Judô e nem a mudança em meu temperamento cessou os conflitos familiares, mas o que realmente me ajudou foi entender a situação em que eu me encontrava, entendi que nada do que eu estava passando era minha culpa, e que meus pais não estavam me querendo fazer mal, dentro de casa, eu ainda me sentia sozinho, com medo e com raiva, mas o principal aprendizado foi que eu não precisava ser igual ao que eu estava vendo.

Por fim, é evidente que o judô vai muito além do combate físico. Ele é uma prática que ensina autodomínio, respeito e convivência harmoniosa, auxiliando na formação de cidadãos mais equilibrados, conscientes e empáticos. A disciplina aprendida no tatame se reflete nas atitudes diárias, mostrando que o verdadeiro objetivo do judô não é vencer o outro, mas superar a si mesmo.

OBJETIVO:

O objetivo deste projeto é demonstrar, por meio de uma plataforma digital interativa, como a disciplina do judô contribui para o desenvolvimento de bons comportamentos e valores éticos nas crianças, promovendo a compreensão de seus princípios filosóficos e pedagógicos. O projeto busca tornar acessível o conhecimento sobre os pilares do judô e seus benefícios socioculturais e socioemocionais de forma clara, educativa e democrática.

JUSTIFICATIVA:

Este projeto apresentará os benefícios supracitados da adoção dos princípios do judoca para as crianças. Além disso, decidi a escolha deste tema pois minhas experiências pessoais me levam a acreditar profundamente no ‘poder’ da influência destes princípios.

ESCOPO:

DESCRIÇÃO RESUMIDA DO PROJETO:

O projeto tem como foco apresentar o papel do judô como uma ferramenta educativa capaz de promover disciplina, respeito e bons comportamentos nas crianças através de seus pilares éticos. A iniciativa busca demonstrar que o judô atua de uma forma que une corpo e mente, transmitindo valores essenciais para o convívio social e o desenvolvimento emocional.

Por meio da criação de um site institucional interativo, o projeto tem o objetivo de divulgar informações sobre a história, os princípios e os valores do judô, bem como mostrar de forma acessível e atrativa como sua prática contribui para a formação do caráter infantil.

O projeto também engloba o papel que o judô teve na vida pessoal de Igor Ruy, pessoa que está desenvolvendo o projeto, a fim de mostrar a importância desse tema para a vida pessoal desta pessoa, e como o mesmo acredita no que está confeccionando.

Assim, o projeto busca unir educação, tecnologia e esporte, informando sobre a importância do judô como meio de desenvolvimento social e emocional, e afirmado seu papel como um instrumento de construção de cidadãos mais conscientes e éticos.

RESULTADO ESPERADO:

Ao término do projeto, a meta é o desenvolvimento de um sistema responsivo com API's funcionais, banco de dados e a criação de um site institucional informativo e interativo, que apresente de forma acessível e atrativa os princípios, valores e benefícios do judô na formação comportamental das crianças. Além disso, espera-se uma tela interativa do site, como um quiz ou jogo educativo simples, proporcionando uma forma lúdica de aprendizado. O resultado inclui uma dashboard interativa, onde o usuário poderá visualizar indicadores (KPIs) relacionados a um quiz no site institucional.

REQUISITOS DO PROJETO:

- Criação da tabela de Armazenamento do quiz: Tabela elaborada no MySQL constando a coleta dos dados referente a quantas perguntas as pessoas acertaram/erraram no quiz;
- Criação da tabela de dados de cadastro: Tabela elaborada no MySQL constando a coleta dos dados dos usuários para cadastro, com o nome do mesmo, e-mail e senha;
- Elaboração da documentação do projeto: Desenvolvimento do documento com o detalhamento do projeto contemplando, contexto, objetivo, justificativa, escopo, requisitos, premissas e restrições e marcos do projeto;
- Criação do site institucional: Desenvolver o site do projeto, para contemplação da história do judô, visões e valores éticos do judô. Contendo página principal, página de contato;
- Criação da página de cadastro e login: Desenvolver a página de cadastro do usuário, contendo nome, e-mail e senha.
- Criação da página de login do usuário: Desenvolver a página de login onde o usuário poderá acessar o Quiz e a Dashboard pessoal de resultados.
- Versionamento: Projeto hospedado e versionado na ferramenta de versionamento GitHub.
- Dashboard: Criação de gráficos para a visualização dos dados coletados através do quiz.
- Validação de campos: Controle da entrada de dados, garantindo a integridade do mesmo, segurança e experiência do usuário.

- Banco de dados: Criação da modelagem lógica e script do banco de dados, seguindo a regra de negócio do projeto.
- Configuração das APIs: Configurar as APIs do projeto para a coleta e inserção de dados do quiz no banco e para cadastro e login de usuários.
- Criação do projeto no Trello: Desenvolver um dashboard para uma gestão de projeto detalhada, organizada e planejada, com todos os membros da equipe, para controle de prazos, atividades, responsáveis e tarefas.
- Criação do Virtual Box: Criar um ambiente virtual para implementação do projeto, no sistema Lubuntu, extensão Linux.

LIMITES E EXCLUSÕES:

- Será um projeto focado em como a disciplina do Judô e como ele promove bons comportamentos nas crianças, sem ensinar golpes ou noticiar competições.
- Criação de páginas informativas apresentando a história do judô, seus valores, pilares e benefícios sociais e emocionais.
- Inclusão de um recurso interativo simples (quiz) para reforçar o aprendizado e engajar os visitantes.
- Uso de linguagens básicas de desenvolvimento web (HTML, CSS e JavaScript).
- Não será desenvolvido aplicativo móvel.
- O projeto não abrangerá a comercialização de cursos, produtos ou serviços relacionados ao judô.

MACRO CRONOGRAMA:

Etapas:	Duração Estimada:
Planejamento do projeto	2 dias
Pesquisas e levantamento de requisitos	1 dias
Desenvolvimento	16 dias
Implantação do projeto	1 dias

Duração total: 20 dias úteis

RECURSOS NECESSÁRIOS:

Recursos	Quantidade	Carga Horária (Estimada)
Desktop ou Notebook	1 a 2	6h
Analista de Sistemas	6	75h

RISCOS:

- Possibilidade de instabilidade temporária no site durante o desenvolvimento.
- Falhas de compatibilidade entre dispositivos (tablets e celulares) que podem afetar a experiência do usuário.
- Atrasos na produção do conteúdo textual e visual, como imagens, textos explicativos ou ajustes no design.
- Erros no código do quis, dashboard e site institucional, prejudicando a funcionalidade.
- Falta de engajamento do público-alvo (crianças e responsáveis), caso a interface não seja suficientemente atrativa ou intuitiva.
- Risco de perda de dados se o sistema de armazenamento ou backup não for realizado corretamente.
- Baixa adesão do público, caso feito de maneira não democrática e de fácil entendimento, pode passar uma mensagem errada, fazendo o afastamento do usuário perante ao projeto.

RESTRIÇÕES:

- O projeto será limitado a um site institucional, não incluindo aplicativos móveis ou plataformas externas.
- O recurso interativo será simples, desenvolvido apenas com HTML, CSS e Javascript, sem uso de outras linguagens.
- O conteúdo do site será informativo e educativo, sem fins comerciais ou políticos.
- O projeto deverá ser desenvolvido e entregue dentro do prazo estabelecido.

METODOLOGIA UTILIZADA:

O Scrum é uma metodologia ágil voltada para o gerenciamento e desenvolvimento de produtos de forma iterativa e incremental. Seu principal objetivo é entregar valor continuamente por meio de ciclos curtos chamados Sprints, que duram entre uma e quatro semanas. O processo inicia-se com o Product Backlog, uma lista com tudo o que precisa ser desenvolvido, e segue com o Sprint Planning, momento em que define o que será feito na próxima Sprint. As tarefas escolhidas formam o Sprint Backlog, onde o Product Backlog é resumido em poucas tarefas para realizar naquela Sprint, mas vale ressaltar que o Product Backlog ainda existe, e um não substitui o outro.

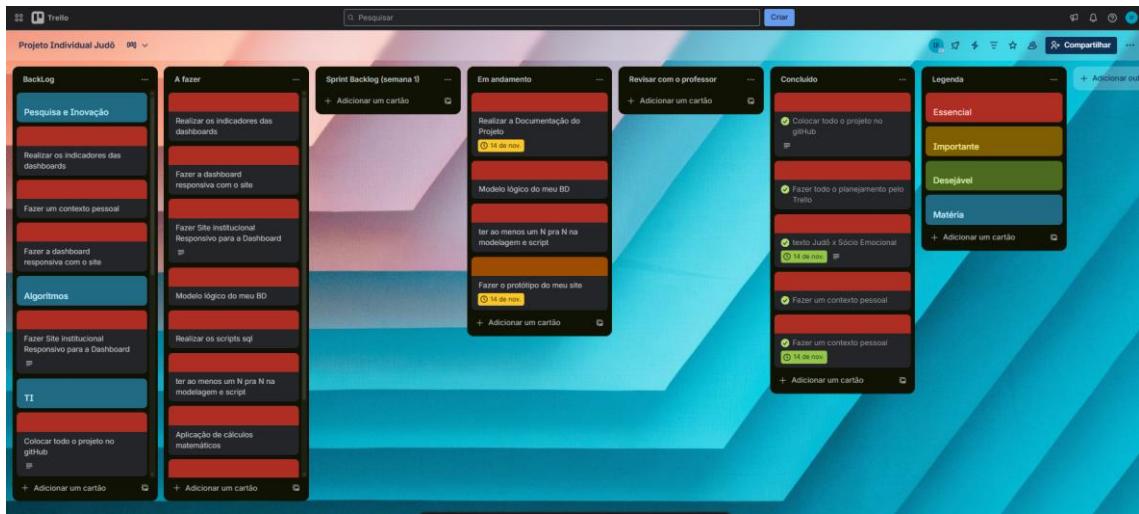
Dentro dessa metodologia, há quatro papéis fundamentais que formam a equipe Scrum. O Product Owner é o responsável por conversar diretamente com o cliente, entender suas necessidades e traduzi-las em itens claros no Product Backlog. Ele representa a voz do cliente dentro do time e garante que o produto desenvolvido esteja alinhado com o que o cliente realmente deseja. O Scrum Master atua como um facilitador do processo, removendo impedimentos que possam prejudicar o andamento do trabalho, orientando a equipe nas práticas ágeis e ajudando a organizar as tarefas técnicas de forma eficiente. Já o Time de Desenvolvedores é o grupo que coloca a “mão na massa”, sendo responsável por transformar os requisitos em funcionalidades reais do produto. Por fim, o Cliente é a parte que recebe o resultado final das sprints e participaativamente do projeto, já que suas necessidades e feedbacks orientam todo o desenvolvimento.

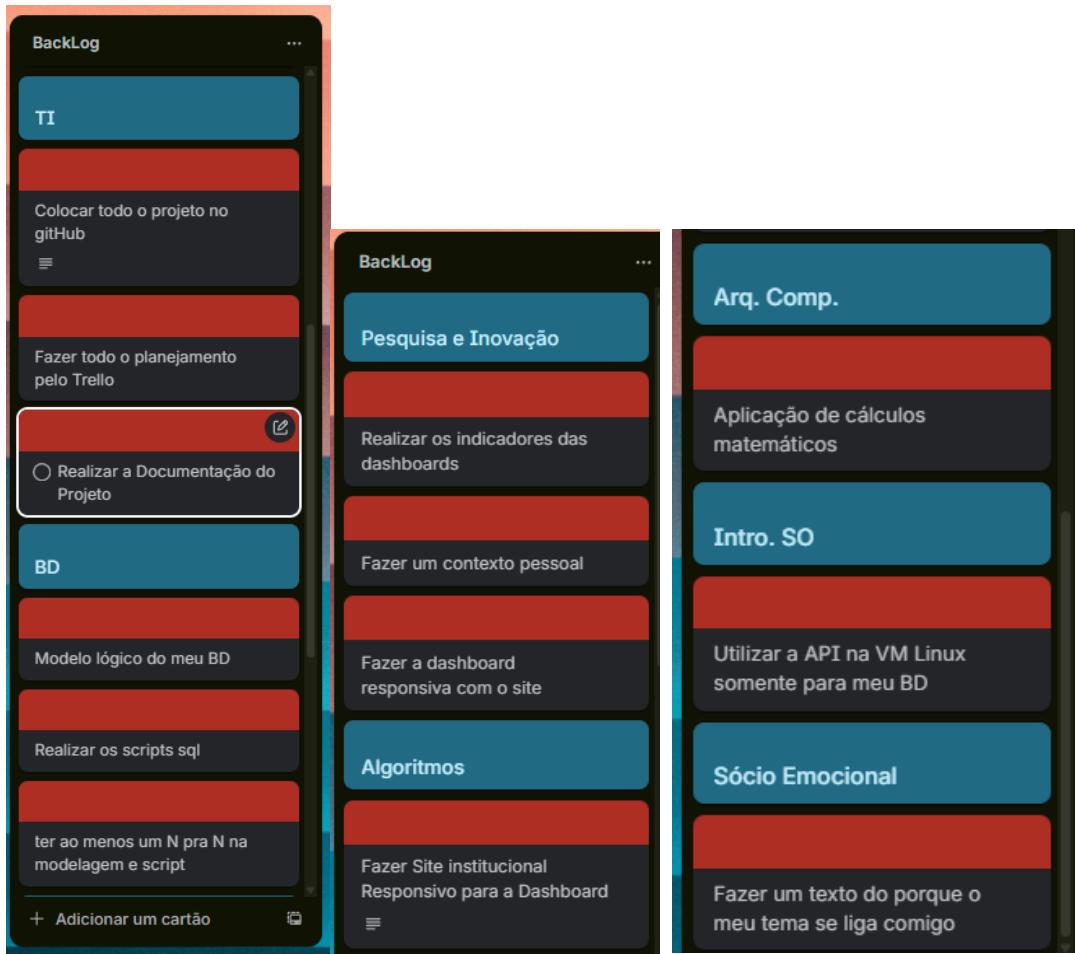
Durante a Sprint, a equipe realiza o Daily Scrum, uma reunião curta e diária destinada a alinhar o andamento das atividades, identificar obstáculos e ajustar prioridades. Essa comunicação constante promove transparência e colaboração entre todos os membros do time, garantindo que todos saibam o que está sendo feito e quais desafios precisam ser superados. Ao término da Sprint, ocorre a Sprint Review, em que o incremento é apresentado ao cliente e às partes interessadas, e em seguida a Sprint Retrospective, que serve para a equipe discutir o que deu certo, o que pode melhorar e como ajustar o processo para o próximo ciclo.

Além disso, o Scrum baseia-se em um ciclo contínuo de inspeção e adaptação, o que permite identificar e corrigir erros rapidamente. Essa lógica está diretamente ligada à ideia de “fracassar rápido”, pois entregas pequenas e frequentes permitem que problemas sejam descobertos e resolvidos antes que causem maiores impactos. O aprendizado constante é um dos pilares da metodologia, promovendo evolução tanto na qualidade do produto quanto na eficiência da equipe.

Por fim, o Scrum combina transparência, comunicação constante, ciclos curtos de inspeção e adaptação, equipes pequenas e autônomas e planejamento apenas do necessário. Esse conjunto de práticas e princípios forma um sistema de trabalho colaborativo, adaptável e eficiente, capaz de gerar entregas frequentes, aprendizado acelerado e evolução contínua do produto, mantendo o foco na melhoria constante e no valor entregue ao cliente.

Backlog + Trello:





PARTES INTERESSADAS (STAKEHOLDERS):

Parte Interessada	Papel no Projeto	Responsabilidade Principal
Desenvolvedor fullstack	Desenvolvimento	Elaboração do banco de dados, do site, documentação etc.
Usuário Final	Demandante	Estipular um padrão de qualidade para entrega do projeto

PREMISSAS E RESTRIÇÕES:

Premissas:

- Presume-se que o site será livre e amigável para todos os públicos.
- Presume-se que o usuário terá acesso à internet e utilizará navegadores modernos e atualizados, especificamente Google Chrome (versão 142.0.7444.163 ou superior).

- Prevê-se que o usuário final buscará informações de forma educativa e terá interesse em compreender os benefícios sociais e emocionais do judô na infância, podendo fazer o cadastro e responder o quiz.
- Considera-se que o projeto será desenvolvido individualmente, com recursos de software gratuitos e acessíveis.
- A hospedagem e exibição do site ocorrerão em ambiente local, apenas para fins acadêmicos e de demonstração.

Restrições:

- O projeto deverá ser concluído até o dia 24/11/2025.
- O orçamento do projeto é nulo, considerando o uso exclusivo de ferramentas e plataformas gratuitas.
- O escopo não inclui campanhas de divulgação, manutenção contínua ou suporte técnico após a entrega.
- O conteúdo do site deverá ser adequado para o público infantil e educacional, limitando o uso de imagens ou textos inadequados.

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.fprjudo.com.br/>

<https://judo4kids.net/ojudo/#:~:text=O%20C%C3%B3digo%20moral%20do%20Judo%20%C3%A9%20um,definido%20pelo%20pai%20e%20fundador%20do%20Judo.>

https://www-ijf-org.translate.goog/news/show/the-great-8-the-judo-values-keepus-strong-andsafe?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=sge#:~:text=Esses%20valores%20est%C3%A3o%20presentes%20em,%2C%20Sinceridade%2C%20Autoconstru%C3%A7%C3%A3o%20e%20Polidez%20.

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-9145201000200010 <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9870>