



SPTECH

SÃO PAULO TECH SCHOOL

CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO

Luis Henrique Feitosa Nunes

PESQUISA E INOVAÇÃO

PROJETO INDIVIDUAL - GYMTECH

SÃO PAULO

2022

Sumário

Resumo.....	3
Objetivo.....	3
Justificativa.....	3
Escopo	4
Marcos do Projeto.....	4
Premissas e Restrições	5
Equipe Envolvida	5
Orçamento	5
Sustentação.....	5
Planejamento do Projeto	6
Requisitos.....	6
Métricas	6
Bibliografia	6

Resumo

Este projeto visa direcionar seus clientes à melhor tomada de decisão em relação às suas condutas no ambiente de uma academia. Isso ocorre por meio de informações no sistema do projeto, assim como dados que comprovam e influenciam este usuário a decidir por quê e como ele vai agir de determinada maneira ao estar frequentando uma academia.

Objetivo

Embora atualmente esteja muito mais fácil de se obter acesso à informação, às vezes ainda é difícil de decidir o que fazer com base no que é encontrado na internet. O projeto GymTech visa fornecer ao usuário as melhores informações e dicas, para que ele, por meio do conteúdo que está no site, e de acordo com o seu contexto de vida, possa tomar a melhor decisão de como treinar na academia.

Justificativa

Em um mundo cercado por tecnologia, onde a maioria das pessoas passa a maior parte do tempo usando seu celular e/ou computador, o corpo delas acaba sentindo os efeitos desses hábitos modernos. Vale ressaltar que de acordo com dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 3,2 milhões de pessoas morrem todos os anos ao redor do mundo em decorrência de problemas relacionados à inatividade física. Este número já faz do **sedentarismo o quarto principal fator de risco de morte**. Um em cada três adultos, no mundo todo, não pratica atividade física suficiente. As academias, embora também modernas, ainda são vistas muitas vezes como algo distante de ser frequentado, e isso ocorre principalmente pela falta de informações consistentes e críticas sobre os efeitos e benefícios de se treinar numa academia.

Vantagens para a qualidade de vida da população que frequenta academia, em geral:

- deixa as pessoas mais felizes;
- melhora a autoestima;
- traz mais segurança para o dia a dia;
- ajuda no emagrecimento;

- fortalece músculos, ossos e articulações;
- promove a saúde do sistema cardiovascular;
- aumenta os níveis de energia;
- previne uma série de doenças;
- ajuda a reduzir os sintomas de doenças crônicas, como a diabetes;
- deixa a pele mais bonita e saudável;
- auxilia na regulação dos hormônios;
- melhora a flexibilidade;
- acelera o metabolismo;
- alivia o estresse;
- socialização;
- otimização do tempo;
- melhora a qualidade do sono;
- ajuda no trânsito intestinal.

Escopo

Para a elaboração do projeto GymTech será utilizado um computador com acesso à internet, assim como para a administração e manutenção dele. O usuário irá acessar o site localmente (sem ter como acessá-lo pela rede), podendo fazer cálculos baseado no conteúdo do site, assim como ter acesso ao conteúdo inserido nele, caso esteja cadastrado no banco de dados – que será local, por meio de um sistema de cadastro e login feito na linguagem MySQL, na ferramenta MySQL Workbench.

Marcos do Projeto

1ª Semana:

- Documentação do projeto;
- Ferramenta de gestão de projetos;

2ª Semana:

- Criação do sistema;

- Criação do banco de dados;
- Conexão com o banco de dados;

3ª Semana:

- Testes e ajustes;

4ª Semana:

- Ajustes finais;
- Desfecho;

Premissas e Restrições

- O acesso ao sistema deverá ser realizado localmente, ou seja, sem ser necessário o acesso à internet;
- É necessário um notebook ou computador para hospedar o sistema;
- Sem a conexão com o banco de dados não há o funcionamento do sistema de cadastro e login;
- Para a elaboração do projeto a internet é necessária, seja para a manutenção e administração do próprio projeto, ou para a elaboração dele, através de pesquisas e versionamento de arquivos;
- Os dados cadastrados no sistema estarão salvos no banco de dados, sendo usados de acordo com a utilização do sistema;

Equipe Envolvida

- Desenvolvedor banco de dados;
- Programador back-end;
- Web Designer;
- Desenvolvedor front-end;
- Gerente de projetos;

Orçamento

Não haverá nenhum custo na realização deste projeto.

Sustentação

- O sistema constantemente precisará ser revisto, seja para manutenções ou atualizações;
- O banco de dados também precisará de constantes revisões;

Planejamento do Projeto

O projeto se inicia através de pesquisas que apontem concordância com a proposta apresentada por ele. Após isso é realizada a criação da documentação do projeto, assim como do site e do banco de dados. Após a criação de ambos, são feitos os ajustes finais, e os preparos para as futuras manutenções e atualizações;

Requisitos

- Função de dados no cadastro e login de usuários;
- Todos os campos obrigatórios precisam ser consistidos ao clicar em “próxima etapa”;
- Página inicial falando sobre o projeto;
- Página de cadastro;
- Página de login;
- Página com Analytics;
- Página informativa;
- Calculadora de IMC;

Métricas

As métricas utilizadas são de dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde, em relação ao IMC das pessoas adultas, desconsiderando, portanto, crianças e adolescentes.

IMC	Menor que 18,5	Entre 18,5 e 24,9	Entre 25,0 e 29,9	Entre 30,0 e 39,9	Maior ou igual a 40,0
Classificação	Abaixo do peso	Normal	Sobrepeso	Obesidade	Obesidade grave

Bibliografia

https://blog.gsuplementos.com.br/4-bons-motivos-para-comecar-na-academia-em-2019/?gclid=Cj0KCQjwg iTBhDrARIsAD3Ib5g7U8Pbv7gfON6JZKR zXBHwQk2mOQmOZaGth16S2fhTAOsMclbhlkaAjjJEALw_wcB

<https://blog.fiturban.com.br/beneficios-fazer-academia/>

<https://pulseacademia.com.br/blog/6-motivos-para-ir-a-academia/>

<https://gooutside.com.br/5-coisas-que-acontecem-com-o-seu-corpo-quando-voce-para-de-treinar/#:~:text=Músculos%20encolhem,isso%20não%20significa%20mais%20fraco.>

<https://eurofarma.com.br/artigos/riscos-da-falta-de-atividade-fisica-para-a-saude#:~:text=Ainda%2C%20a%20falta%20de%20atividade,cardíaca%20coronária%20e%20a%20hipertensão¹.>