**SÃO PAULO TECH SCHOOL**

**TECNÓLOGO EM ANÁLISE DE DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**PROJETO INDIVIDUAL**

**(Musculação, e a mentalidade de um atleta)**

**(Paulo Victor Amaral do Nascimento) | RA: 01241002**

**1º ADS-C**

**PROJETO INDIVIDUAL**

**(Musculação, e a mentalidade de um atleta)**

Trabalho individual apresentado ao Curso de Tecnólogo em Análise em Desenvolvimento de Sistemas da instituição São Paulo Tech School, como um dos requisitos para menção final do semestre.

Prof.º Cláudio Frizzarini

**Sumário**

[1. INTRODUÇÃO 1](#_Toc167897843)

[2. CONTEXTUALIZAÇÃO: 2](#_Toc167897844)

[2.1. Relação com os Objetivos da ONU 2](#_Toc167897845)

[2.2. Objetivos 2](#_Toc167897846)

[2.3. Justificativa 2](#_Toc167897847)

[3. ESCOPO 2](#_Toc167897848)

[3.1. Premissas 2](#_Toc167897849)

[3.2. Restrições 2](#_Toc167897850)

# INTRODUÇÃO

Quando ouvimos falar em alta performance 99% das pessoas pesam primeiro em um atleta, todos costumam admirar um atleta no auge da sua performance, e falar que é um dom, talento, e que é impossível replicar o que ele faz. Mas quando olhamos de perto os atletas que se destacam tem algo em comum, que é a quantidade de horas dedicadas ao esporte e treino, ou seja o talento é importante, mas sem esforço raramente você será o melhor.

# CONTEXTUALIZAÇÃO

Desde pequeno o esporte sempre esteve presente em minha vida, eu gostava de qualquer tipo de esporte, sempre gostei de atividades que envolvem movimentação do corpo. Cada fase da minha vida teve um esporte presente, desde futebol, hóquei, vôlei etc. E acredito que todos fazem bem a saúde, porém alguns mudam a sua personalidade, o seu estilo de vida, e sua mentalidade. E como foi o meu primeiro contato com a academia, eu sempre gostei de musculação mesmo sem praticar, e como isso é possível?

Quando eu era criança além de praticar esportes também gostava de assistir desenhos, e grande parte dos desenhos da década de 90 envolviam, luta, força e treino, pelo menos os meus favoritos como o Dragon Ball Z.

Meu primeiro contato com a academia foi aos 15 anos, quando eu entrei apenas com o objetivo de melhorar o condicionamento físico para jogar bola. No começo não tinha muita constância, ia duas três vezes na semana, não controlava a minha alimentação, depois de 2 a 3 meses comecei a notar um resultado, porém não era máximo da minha performance, e foi aí que percebi que para ter melhores resultados teria que melhorar minha alimentação, controlar minhas horas de sono ter disciplina e constância na nos treinos. E pouco a pouco comecei a melhorar meus resultados.

E essa reflexão me fez olhar de forma diferente para musculação, você gradativamente começa a mudar seu estilo de vida e sua mentalidade, adquirindo características de grandes atletas como como disciplina, você tem que constância controlar, os horários e fazer o tem que ser feito mesmo sem vontade, foco tem que se concentrar no que está fazendo e dizer não para o que te afasta do seu objetivo e resiliência tirar benefício em meio ao caos, você vai ter fadiga, cansaço e dor, mas você vai crescer e ganhar resistência te deixando mais forte a cada dia.

E para que através do site as pessoas possam se inspirar, fazer parte no time, e gradativamente ela vai perceber essa evolução e que esta cada vez mais parecido com um atleta, começando pela mente e materializando esse resultado em seu corpo

## Relação com os Objetivos da ONU

O projeto atende ao objetivo 3 da ONU, que é saúde e bem-estar, pensando em uma mudança no estilo de vida, incentivando a praticar musculação e entregando ferramentas para montar uma dieta personalizada para melhorar a sua saúde.

## Objetivos

O objetivo desse projeto é influenciar e inspirar as pessoas através da musculação,

mostrando que a musculação vai além da academia ou a famosa malhação, mas sim é um estilo de vida, como uma arte marcial ela muda a nossa personalidade, a nossa mente e nosso corpo. Através do site com as ferramentas disponíveis queremos uma nova nação de atletas, que façam dessas características parte da sua vida.

## Justificativa

Como foi dito na introdução, quem não quer ter a mentalidade de um atleta, com foco, disciplina, resiliência. Características que te ajuda em qualquer área da sua vida, o projeto tem ferramentas para que você possa atingir o auge da sua performance, uma calculadora personalizada, e mensagens para inspirar a ter a mentalidade de um atleta.

## 3. Escopo

# 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Requisito** | **Descrição** | **Classificação** |
| **Site** | Site com informações do projeto e interação com usuário | Essencial |
| **Banco de Dados** | Armazenamento de dados dos usuários e dieta. | Essencial |
| **Máquina virtual** | Máquina virtual para servir como servidor para o banco de dados. | Essencial |
| **Calculadora de dieta** | Calcular a dieta personalizada do usuário | Essencial |

**Requisitos do Site**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Requisitos do site** | **Descrição** | **Classificação** |
| **Cadastro** | Cadastrar usuário | Essencial |
| **Login** | Após o cadastro, o usuário pode acessar a dashboard | Essencial |
| **Calculadora de dieta** | Com base nos dados inseridos o usuário terá acesso a uma calculadora personalizada | Essencial |
| **Dashboard** | Visualização no site dos dados armazenados de sua dieta | Essencial |
| **Barra de Navegação *(navbar)*** | Barra superior para acessar as outras páginas do site | Essencial |
| **Sobre Nós** | Página para o usuário conhecer um pouco sobre o projeto | Importante |
| **Menu Home** | Página inicial do site | Essencial |

**Requisitos da página Home**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Requisitos menu home** | **Descrição** | **Classificação** |
| **Vídeo de fundo** | vídeo que demonstre a essência do site | Desejável |
| **Sobre mim** | Texto para informar o objetivo do site | Importante |
| **Cards** | Cards motivacionais sobre disciplina, foco e resiliência | Importante |
| **Login/cadastro** | Encaminhar para o login e cadastro | Importante |

**Requisitos da página Login/Cadastro**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Requisitos Cadastro/Login** | **Descrição** | **Classificação** |
| **Texto superior** | Texto com função de acessar a página login através da *tag* âncora | Desejável |
| **Campo Nome Completo** | Campo o qual o usuário vai digitar o seu nome completo | Essencial |
| **Campo E-mail** | Campo o qual o usuário vai digitar um e-mail válido | Essencial |
| **Campo Senha** | Campo o qual o usuário vai digitar a sua senha para ser validada pelo sistema | Essencial |
| **Campo Repita a Senha** | Campo o qual o usuário vai digitar a sua senha para ser validada pelo sistema | Desejável |
| **Botão Quero criar uma conta** | Botão para realizar o cadastro | Essencial |
| **Campo seu e-mail** | Campo o qual o usuário vai digitar a senha email | Essencial |
| **Campo sua senha** | Campo o qual o usuário vai digitar a senha cadastrada | Essencial |
| **Botão Acessar minha conta** | Botão para validar os dados e acessar o seu perfil de usuário | Essencial |

## Premissas

O cliente terá que ter acesso a internet.

API login e cadastro.

Cliente tem que ter um e-mail para realizar o cadastro.

Terá que usar um equipamento de hardware e software para acessar.

## Restrições

Acesso a dashboard apenas realizar o cadastro.

Prazos definidos para cada fase do projeto.

O site não substitui o conselho médico profissional. Se você tiver alguma dúvida sobre sua saúde ou sobre como se exercitar ou realizar sua dieta com segurança, consulte um médico.