**SÃO PAULO TECH SCHOOL – CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO**

**Danilo Santos Alves Marques – 02231057**

**Human’s Health**



**1. Visão do Projeto**

* 1. **Objetivo:**

**Trazer maior facilidade para a população ao procurarem em ter uma ótima saúde, bem-estar físico e mental e um bom condicionamento físico, com guias completos de treinos e como funciona o nosso corpo ao realizarem atividades físicas.**

* 1. **Contexto:**

“Durante séculos acreditou-se que certas características físicas, como a força muscular ou a resistência física, estivessem associadas à boa saúde e à longevidade. Sempre se observou que as pessoas que se mantinham em atividade ao longo da vida eram mais independentes e viviam por mais tempo. Foi somente no século passado que surgiu o interesse pelo estudo científico da atividade física, primeiramente com o objetivo de melhor entender o processo de treinamento de atletas. Assim, já no início do século passado, os primeiros fisiologistas do exercício começaram a investigar como se dava a adaptação do organismo humano ao esforço físico. Hoje, existe uma vasta literatura com informações sobre as alterações que acontecem em nosso corpo durante atividades moderadas e intensas, sobre as modificações funcionais e estruturais decorrentes da prática regular dessas atividades, e quais as consequências.”

– Markus V. Nahas

**De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), atualmente mais da metade dos adultos apresentam excesso de peso (60,3%, o que representa 96 milhões de pessoas), com prevalência maior no público feminino (62,6%) do que no masculino (57,5%).**

**O recém-lançado Atlas Mundial da Obesidade 2023 aponta crescimento exponencial da incidência de obesidade global. Somente entre os brasileiros, 41% da população adulta conviverá com a condição até 2035.**

**A musculação melhora o condicionamento cardiorrespiratório, diminui a quantidade de gordura, auxilia o emagrecimento, diminui o risco de diabetes, aumenta a autonomia em idosos e garante mais disposição física.**

**Com base nisso, uma das coisas mais importantes para a vida das pessoas é ter uma boa saúde, estar em forma para conseguir viver longos anos. Com isso, a Human’s Health pretende criar um guia com todas as informações para você conseguir ter uma vida saudável. Mostrando guias completos para uma boa alimentação e para realizar exercícios, tanto em casa quanto em uma academia, separando por gênero, objetivo e idade. Terá um guia completo de todos os músculos, para que cada um serve e qual exercício pode realizar com o mesmo.**

**1.3 Escopo**

**Objetivo:**

* A partir de um blog, criar facilidade para os usuários ao realizarem atividades físicas.

**Entregáveis:**

* Site;
* Banco de Dados;
* Aplicação do NodeJs;
* Métrica de Dados;

**Roteiro de projeto e cronograma:**

* 30 de maio: início da documentação.
* 3 de maio: realizar protótipo do site.
* 8 de maio: começar a produzir o site.
* 14 de maio: criar o banco de dados do projeto.
* 16 de maio: aplicar NodeJs.
* 18 de maio: montar powerpoint.

**Fora do Escopo:**

* + Plano de Academia ou venda de itens para exercícios.

**1.4 Justificativa**

**Aumentar a produção de atividades físicas da população em até 30%.**