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

**Danilo Santos Alves Marques – 02231057**

**Human’s Health**



Sumário

[1.1 Contexto 1](#_Toc145851355)

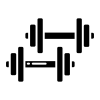
[1.2 Justificativa 4](#_Toc145851356)

[1.3 Objetivo 4](#_Toc145851357)

[1.4 Escopo 5](#_Toc145851358)

[1.5 Premissas e Restrições 6](#_Toc145851359)

[**1.6 Referências** 7](#_Toc145851360)

****

**1. Visão do Projeto**

## **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.**

**Em 2019, 407.589 pessoas foram diagnosticadas com obesidade grau III, o que representava 3,14% das pessoas monitoradas. Já em 2022, o número subiu para 863.083 brasileiros diagnosticados com o mais grave nível de obesidade, totalizando 4,07% da população. Esse ponto percentual representa um crescimento de 29,6% em apenas 4 anos.**

Diagrama

Descrição gerada automaticamente

**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.**

Cerca de 52% dos brasileiros não praticam atividade física regularmente. Entre as mulheres, 45% não realizaram nenhum exercício físico em 2023, enquanto entre os homens foram 32% que não fizeram exercícios. Os dados são do Serviço Social da Indústria (Sesi). De acordo com o levantamento, 22% dos brasileiros se exercitam diariamente, 13% pelo menos três vezes por semana, 8% ao menos duas vezes por semana e 5% uma vez por semana. Estes avaliam o estado de saúde individual como muito bom ou regular.

O estudo mostra ainda que a faixa etária que mais pratica exercícios é a de jovens entre 16 e 24 anos, que possuem maior renda e escolaridade. O índice de sedentários gira em torno de 46% entre os que possuem 60 anos ou mais e 44% entre as pessoas que têm 41 a 59 anos. Estes avaliam o estado de saúde como muito ruim ou regular.

“Apesar disso, 70% das pessoas, ou seja, 7 de cada 10 brasileiros, classificam a sua saúde como boa, em torno de 1 de cada 4 como regular e 6% são pessoas que declaram ter problemas de saúde. Evidentemente, 95% dos brasileiros acreditam que as pessoas que fazem atividade física vão ter um ganho de saúde física e mental”, avalia o diretor superintendente do Sesi, Rafael Lucchesi.

Gráfico

Descrição gerada automaticamente

**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. Em suma, a Human’s Health pretende criar um guia informações para os usuários tentarem criar uma forma de vida saudável, mostrando guias completos para realizar exercícios, tanto em casa quanto em uma academia. Terá um guia completo de todos os músculos, para que cada um serve e qual exercício pode realizar com o mesmo.**

## **1.2 Justificativa**

**Aumentar a produção de atividades físicas da população brasileira.**

## **1.3 Objetivo**

**Trazer maior facilidade para as pessoas 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.**

## **1.4 Escopo**

**Objetivo:**

* Vai ser um site direcionado para desktop, tendo como objetivo facilitar com que os usuários consigam iniciar com sua vida saudável.

**Entregáveis:**

* Site Institucional;
* 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.

## 1.5 Premissas e Restrições

* **Premissas:**
* O site funcionará apenas em desktop;
* Os guias servirão apenas para as pessoas terem uma base;
* Os usuários usarão os guias de forma correta para os mesmos.
* **Restrições:**
* Os usuários não devem usar os guias como forma de exercício definitivo;
* Não possuirá venda de qualquer acessório de academia;
* Não é feito como plano de academia.

### **1.6 Referências**

<https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/pesquisa-mostra-que-52-dos-brasileiros-nao-praticam-exercicios-fisicos>