

SÃO PAULO TECH SCHOOL

Próximo Passo

Página Web de Treinos e Dicas de Corrida/Caminhada

Aluno: Roger Elias Aparecido Santos Pinto

São Paulo

2025

Sumário

- 1. Próximo Passo – Página Web de Treinos e Dicas de Corrida/Caminhada**
- 2. Contexto do Projeto**
- 3. Justificativa**
- 4. Objetivo**
- 5. Escopo do Projeto**
- 6. Requisitos do Sistema**
 - Requisitos Funcionais
 - Requisitos Não Funcionais
- 7. Premissas**
- 8. Restrições**
- 9. Conclusão**
- 10. Referências**

Próximo Passo

Próximo Passo – Página Web de Treinos e Dicas de Corrida/Caminhada.

2. Contexto do Projeto

O Próximo Passo é uma página web com sistema de login e cadastro que oferece treinos e dicas práticas para usuários iniciantes e intermediários em corrida e caminhada. Com isso, ajudando os nossos usuários a terem uma vida mais saudável, trazendo uma maior qualidade de vida.

3. Justificativa

A Federação Mundial da Obesidade (WOF) informa que no Brasil cerca de **31%** da população tem obesidade.

Um levantamento aponta que **47%** dos adultos brasileiros são fisicamente inativos (ou seja: não praticam atividade física suficiente) segundo o IBGE.

Os dados indicam que esses dois fenômenos — obesidade elevada e inatividade física significativa — caminham juntos, o que reforça a relevância de políticas de saúde pública voltadas à atividade física e manutenção de peso saudável. Por exemplo, o relatório da WOF destaca que “metade da população adulta brasileira não pratica atividade física na frequência e intensidade recomendadas”.

E por outro lado, a prática de corrida e caminhada cresce no Brasil. Muitos iniciantes abandonam pela falta de orientação. Nosso projeto oferece conteúdo orientado, simples e acessível, ajudando principalmente essas pessoas que sofrem com obesidade e a falta de atividade física, ajudando os usuários a criarem e manter hábitos saudáveis.

4. Objetivo.

O usuário pode se cadastrar no nosso site, passando suas informações. E logo em seguida, ele já poderá receber treinos que fazem mais sentido para aquele usuário, recebendo dicas e podendo anotar seu progresso e ver sua evolução.

Tendo como público:

- Iniciantes em corrida e caminhada

- Pessoas buscando saúde e condicionamento
- Homens e mulheres de 15 a 65 anos

Com isso, nosso principal objetivo é ajudar essas pessoas com um auxílio para começarem, ou manter uma vida mais ativa, saudável e com mais saúde.

6. Escopo do Projeto

- Página inicial sobre nosso projeto
- Página de Login
- Página de Cadastro
- Página com Treinos, Dicas e Dashboard simples

O usuário irá poder entrar na nossa página, poderá ver nossa proposta. Com isso, podendo se cadastrar com suas informações e logo em seguida fazer o login, podendo ter acesso as dicas de treinos, dicas para o dia a dia e podendo acompanhar sua evolução com nossa dashboard.

7. Requisitos do Sistema

Requisitos Funcionais:

- Cadastro de usuário (com nome, idade, peso, altura e nível de condicionamento)
- Login e logout de usuários
- Página de treinos personalizados por nível (iniciante / intermediário)
- Página de dicas de corrida e caminhada
- Dashboard simples para acompanhar evolução e progresso semanal
- Área para o usuário registrar seus treinos e anotações
- Envio automático de mensagens motivacionais e lembretes
- Possibilidade de editar perfil do usuário

Requisitos Não Funcionais:

- Usabilidade: interface intuitiva e fácil de navegar, mesmo para usuários com pouca experiência digital.

- Responsividade
- Segurança: senhas criptografadas e dados protegidos
- Desempenho: carregamento rápido das páginas e respostas ágeis nas interações
- Escalabilidade: possibilidade de inclusão futura de novas funcionalidades (como planos premium)
- Compatibilidade: funcionamento em navegadores modernos (Chrome, Edge)
- Disponibilidade: sistema acessível 24h/dia, exceto em manutenção programada
- Acessibilidade: contraste adequado e textos legíveis, seguindo boas práticas de design inclusivo

8. Premissas

- O usuário possui conexão estável com a internet.
- Navegador compatível com HTML /JS
- Banco de dados funcional
- Trazer qualidade para o usuário
- O design será simples, priorizando funcionalidade
- Conteúdo exibido corretamente
- O projeto será desenvolvido com base em tecnologias gratuitas e acessíveis
- O usuário fornecerá informações verídicas no cadastro
- Navegação sem erros críticos

9. Restrições

- Desenvolvimento individual
- Recursos e prazo limitados
- Usuário não seguir os planos
- Hospedagem com espaço e desempenho limitados
- Possíveis limitações de acesso em conexões lentas

10. Conclusão

Próximo Passo busca incentivar hábitos saudáveis, oferecendo uma plataforma moderna e simples para corredores e caminhantes iniciantes. Podendo ajudar na mudança de hábitos e vida.

11. Referências

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/61356>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9315079/>

<https://www.termometrodapolitica.com.br/geral/noticia/2025/03/04/relatorio-revela-que-de-cada-3-brasileiros-1-vive-com-obesidade/>

<https://www.agenciacidades.com.br/reportagens/no-brasil-68-da-populacao-tem-excesso-de-peso/781/>

<https://hia.paho.org/en/node/139>