INTRODUÇÃO

Boa tarde a todos, eu me chamo pedro Gonçalves e sou o desenvolvedor do KEEP RUNNING. Um blog com o intuito de incentivar, de forma consciente, a prática de atividades físicas envolvendo a corrida.

POR QUE CORRER?

E bom, por que correr?

A corrida entrou na minha vida aos 16 anos de idade, onde, em uma época em que eu estava sofrendo de ansiedade, compulsão alimentar, insônia e estresse. Procurei formas de contornar a situação em que eu me encontrava. E foi aí, enquanto eu pesquisava na internet, que eu me interessei pela corrida e os benefícios que ela trazia, e desde então se tornou a minha principal forma de escape.

FERRAMENTAS

E para conseguir desenvolver um projeto que envolvesse tais características, foram utilizadas algumas ferramentas, dentre elas:

TRELLO – para administrar e organizar as tarefas. Como priorizar e mapear o andamento do projeto;

como também o:

GITHUB – para execução e versionamento do site e demais aplicações.

DOCUMENTAÇÃO – E é aqui que documentamos todos os requisitos, funcionalidades e tecnologias necessárias para a execução desse projeto.

BANCO DE DADOS - Também, no nosso banco de dados, registrados e manipulamos todas os dados relevantes do nosso de forma segura, claro. A fim de preservar a privacidade dos nossos usuários. Mas que possamos demonstrar de forma gráfica e intuitiva.

SITE INSTITUCIONAL

Mas bom, o que de fato foi desenvolvido a partir disso:

INDEX

Na nossa página, logo de início “a corrida me faz lembrar que eu consigo superar fases difíceis”. Essa é uma frase que faz relação tanto com a minha vida pessoal quanto para o esporte propriamente dito. O que vai fazer mais sentido logo a frente.

Pois bem, logo abaixo, você é apresentado a alguns formatos da corrida, dentre eles, temos a: CAMINHADA - a modalidade mais praticada dentre os brasileiros, e o seu objetivo varia de individuo a individual, mas independente dele qual seja, os benefícios são os mesmos. Segundo pesquisas, caminhar 30min por dia, reduz em até 34% o risco de ataques cardíacos, e isso só mostra o potencial dessa atividade, mesmo em ritmos menos acelerados.

COOPER – também conhecido como jogging, o cooper é uma atividade de ritmo mais acelerado e contínuo, onde tem o principal intuito de melhorar o condicionamento físico da pessoa que pratica. E se praticado de forma adequada, pode lhe gerar prazer e até mesmo combater a depressão.

100M RAROS – e por fim, os 100 metros rasos. Modalidade essa que é praticada até mesmo nas olimpíadas. Com o foco em explosão de energia, tem alta demanda das fibras de rápida contração (2A e 2B). E por incrível que parece, gasta menos calorias do que uma disputa de arco e flecha. Pois como dizem: “o ser humano não corre, ele cai pra frente.”

NEWSLETTER – mais abaixo, também, o usuário pode assinar o nosso NEWSLETTER, onde ele receberá e-mails sobre curiosidades, promoções em sites relacionados etc.

FOOTER – e por fim, temos o nosso FOOTER, com algumas redes sociais, Copyright e páginas como quem somos:

QUEM SOMOS – Aqui, conhecemos um pouco mais sobre mim. A corrida me ensinou a ter disciplina. e que, com consistência, podemos chegar a lugares nunca imaginados. Ela me mostrou que, com dedicação podemos mudar uma vida. Pois é de gota a gota, que enchemos um copo. O que faz relação com a frase que vimos anteriormente, pois de nada adianta querer correr 6km logo de cara, você tem que ir evoluindo de pouco em pouco, pois segundo pesquisas, o recomendável é que você não aumente mais do que 1,5km por treino.

MISSÃO, VISÃO, VALORES – Dado isso, a minha missão é apresentar e conscientizar as pessoas sobre o mundo da corrida. Visando agregar de tal forma que cause um impacto positivo e reduza a quantidade de pessoas sedentárias no brasil e no mundo. Seguindo como fundamento meus valores de: honestidade, comprometimento e consistência.

LOGIN, CADASTRO – bom, caso você tenha interesse em adentrar nessa jornada, você pode efetuar o seu cadastro e eventualmente o login.

PERFIL – o que nos leva diretamente para a sua página de perfil, onde você pode cadastrar os seus treinos e conferir o seu IMC (O índice de massa corporal que indica se a pessoa está no peso ideal ou não).

CADASTRAR TREINOS – Pois bem, continuando, você pode registrar os treinos que você fez, inserindo os dados manualmente, dados esses registrados por um smartwatch ou outro dispositivo.

IMC - E é de suma importância de que você leve em consideração os resultados dessa medida. Pois apesar de ser um cálculo simples, ele condiz diretamente com o desempenho do seu treino. Mas vale ressaltar também, que ele não serve como AVAL definitivo para se você pode ou não realizar algum exercício físico. É muito importante que você procure a orientação de um médico profissional. Pois se você não respeitar as limitações do seu corpo, você pode até mesmo ficar com alguma sequela irreversível. Eu conheço um relato de uma pessoa próxima, que o seu tio, uma pessoa muito morreu após tentar matar mosquitos, dado sedentarismo elevado.

RANKING – Mas enfim, logo a frente, você pode visualizar os seus treinos que foram cadastrados anteriormente, fazendo medições sobre o seu desempenho, E fazendo comparações consigo mesmo, você pode visualizar, conferindo se os seus treinos estão refletindo os seus objetivos, metas e limitações.

DESAFIOS E SUPERAÇÕES – Dado isso tudo, gostaria de ressaltar alguns desafios e superações que tive ao decorrer desse projeto. Tais como: “como eu posso saber exatamente que os treinos cadastrados são do mesmo usuário que está logado?” visto que todos os treinos são registrados da mesma forma no nosso banco de dados?

R = através do SessionStorage, um armazenamento em cache, no próprio navegador, é possível identificar o registro da pessoa logada, e assim, assimilar que as informações que estão sendo registradas, são de um determinado usuário.

AGRADECIMENTOS – e nada disso seria possível sem o auxílio dos professores, auxiliares, colegas de sala, colegas de grupo, e se não for meio narcisista, nada disso seria possível sem mim mesmo, por todas as vezes que eu renunciei o lazer ou busquei conhecimento, tudo em prol de um futuro, futuro esse no qual eu sabia que seria mais vantajoso do que qualquer coisa momentânea. Então eu gostaria aqui, de convidá-los a fazer parte dessa jornada comigo, e que juntos, podemos correr nos próximos 2 anos.