FACULDADE SÃO PAULO TECH SCHOOL

CURSO DE ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

PEDRO GONÇALVES - 01212166

KEEP RUNNING: Você sempre em movimento!

São Paulo

2022

**Sumário**

[1. CONTEXTO 2](#_Toc119105373)

[2. JUSTIFICATIVA 2](#_Toc119105374)

[3. OBJETIVO 2](#_Toc119105375)

[4. ESCOPO 3](#_Toc119105376)

[5. REQUISITOS 3](#_Toc119105377)

[5.1. REQUISITOS FUNCIONAIS 3](#_Toc119105378)

[5.2. REQUISITOS NÃO FUNCIONAIS 3](#_Toc119105379)

[6. MARCOS DO PROJETO 3](#_Toc119105380)

[7. PREMISSAS E RESTRIÇÕES 4](#_Toc119105381)

[7.1. PREMISSAS 4](#_Toc119105382)

[7.2. RESTRIÇÕES 4](#_Toc119105383)

[8. EQUIPE ENVOLVIDA 4](#_Toc119105384)

[9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 5](#_Toc119105385)

# CONTEXTO

No Brasil, a caminhada foi a principal atividade física dentre todas as idades, mais realizada no país. Dos 28,1 milhões de praticantes, 13,8 milhões fizeram caminhada (49,1%). Em segundo lugar, aparece fitness ou academia, com 16,8%, seguida de culturismo ou musculação com 7,2%. Contando com 22,4% da população de 15 a 17 anos de idade e atingindo 66,5% de quem tinha 60 anos ou mais de idade.

# JUSTIFICATIVA

Mais da metade (56,5%) da população de 15 anos ou mais nunca praticou esportes, totalizando 123 milhões de pessoas (76,0% da população de 15 anos ou mais) não praticaram esportes no período de referência, sendo que pouco mais de ¼ (25,7% ou 31,7 milhões) haviam praticado anteriormente.

O total de pessoas que nunca praticou esporte correspondia a 91,3 milhões de pessoas, ou seja, 56,5% da população de 15 anos ou mais. Entre as mulheres mais de 2/3 (67,9%) nunca praticou e entre os homens, menos da metade (44,0%).

Já o percentual de pessoas de 15 anos ou mais que não praticaram nem esportes nem atividade física no período de referência foi de 62,1% (100,5 milhões).

Mais da metade (57,3%) dos adolescentes que não fizeram esportes alegaram falta de interesse.

# OBJETIVO

A corrida envolve estratégia, técnica e bom condicionamento físico do atleta. Dado isto, buscamos através da conscientização e a possibilidade de visualização e monitoramento do progresso, melhorar a saúde e bem estar de nossos usuários, elevando assim a autoestima e desempenho físico/mental das pessoas, melhorando até mesmo a autoestima.

“Correr ensina a disciplina. Depois que ela vira hábito, afeta de forma positiva todas as outras áreas da vida. Conseguir ir adiante e se superar fortalece a tolerância a dor, seja física ou mental. A corrida nos leva ao limite e chegar lá não é confortável.”

# ESCOPO

É proposto, então, uma solução de IoT (Internet of Things) para a aquisição, gravação e tratamento de registros para uma posterior análise via aplicação web. Por meio de um sistema para o monitoramento de progresso do usuário, utilizando das capturas obtidas pelo smarthwatch durante o ato da corrida.

Tais iniciativas baseadas na coleta e processamento de dados, permitem o desenvolvimento de sistemas de gerenciamento de capturas fundamentados em dados iniciais como o monitoramento de progresso.

Ao analisar essas informações a partir de um sistema de gerenciamento, seria possível controlar o uso de equipamento de acordo com as rotinas e especificidades de cada corrida, determinando quando um usuário está se forçando alem da conta e a necessidade de interromper as atividades do mesmo.

# REQUISITOS

# REQUISITOS FUNCIONAIS

* Cadastro do usuário no site
* Utilização de um smarthwatch ou dispositivo capaz de capturar dados relevantes a prática de esportes do usuário
* Visualização e monitoramento gráfico dos avanços e obstaculos do usuário
* Avisos auxiliares sobre a saúde de quem utiliza nosso programa

# REQUISITOS NÃO FUNCIONAIS

* Banco de dados desenvolvido no MySQL, SQL Server e Microsoft Azure
* Aplicação web desenvolvida com HTML, CSS e JavaScript
* Utilização de API para comunicação entre nuvem, banco de dados e aplicação web

# MARCOS DO PROJETO

* + - Novembro (Semana 01) – Análise e contextualização
    - Novembro (Semana 02) – Planejamento e prototipação
    - Novembro (Semana 03) – Desenvolvimento e infraestrutura
    - Novembro (Semana 04) – Conexão com API’S, nuvem, e apresentação

# PREMISSAS E RESTRIÇÕES

# PREMISSAS

* Utilização do usuário de um dispositivo capaz de obter capturas relevantes para o desenvolvimento do progresso do mesmo
* Os dados capturados serão inseridos no site de forma manual ou automárica (caso o dispositivo tenha compatibilidade com a tecnologia utilizada no projeto)
* Os usuários receberam orientações no próprio site sobre cuidados e pontos a serem observados durante a prática de esportes.

# RESTRIÇÕES

* Os dados capturados e fornecidos serão utilizados somente para fins benéficos para o próprio desemvolvimento/desempenho e monitoramente dos usuários
* O projeto será desenvolvido nas plataformas MySQL, SQL Server- WorkBench, VSCode e Azure
* Será utilizada a metodologia Ágil, durante o processo de desenvolvimento do projeto

# Uma imagem contendo no interior, xícara, computador, comida Descrição gerada automaticamenteEQUIPE ENVOLVIDA

* [PEDRO GONÇALVES] – BACK-END;

FRONT-END; UI; UX; DBA;

ANALISTA DE DADOS;

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEM, Viva. **Caminhada é a atividade física mais praticada pelo brasileiro.** Disponívem em:<https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/vida-fit/2021/12/14922402-brasileiro-pratica-mais-caminhada-do-que-norte-americanos.html> Acesso em: 11.11.2022

TERRA. **Estudo da OMS aponta que 47% dos brasileiros não praticam atividades físicas regularmente.** Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/estudo-da-oms-aponta-que-47-dos-brasileiros-nao-praticam-atividades-fisicas-regularmente,47f65c2df0ebe86e92a4da345df40081526x1ax9.html> Acesso em: 11.11.2022

SAÚDE, Veja. **Caminhar é preciso – entenda o poder da caminhada.** Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/caminhar-e-preciso-entenda-o-poder-da-caminhada/> Acesso em: 11.11.2022

SAÚDE, Tua. **Caminhada realmente emagrece?.** Disponível em: <https://www.tuasaude.com/caminhada-emagrece/> Acesso em: Acesso em: 11.11.2022

BRAINLY. **Porque tão poucas pessoas praticam regularmente exercícios físicos, mesmo conhecendo e reconhecendo os seus benefícios?.** Disponível em: <https://brainly.com.br/tarefa/6033625?cb=1668034072359> Acesso em: 11.11.2022

CURITIBA, Unimed. **Sedentarismo atinge 47% dos brasileiros.** Disponível em: <https://www.unimedcuritiba.com.br/noticias/sedentarismo-atinge-47-dos-brasileiros> Acesso em: 11.11.2022

BRASIL, Cnn. **Os benefícios da caminhada, um dos exercícios mais subestimados.** Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/os-beneficios-da-caminhada-um-dos-exercicios-mais-subestimados-de-todos/> Acesso em: 11.11.2022

IBGE, Agência de noticias**. Falta de tempo e de interesse são os principais motivos para não se praticar esportes no Brasil.** Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil> Acesso em: 11.11.2022