

street-workout

O Street Workout, uma abordagem urbana da calistenia, surgiu nos parques da cidade, onde a galera usa barras improvisadas para criar rotinas cheias de movimentos incríveis e acrobacias. Vai além de ganhar músculos, é como se fosse uma festa fitness ao ar livre, onde a comunidade é tão importante quanto o treino.

Os eventos globais, encontros e competições são os pontos altos. A galera se reúne para mostrar suas manobras, trocar dicas e, claro, se divertir muito. É mais que um exercício, é um estilo de vida que valoriza a originalidade e a amizade, criando uma comunidade unida.

Então, o Street Workout é essa mistura de suor, criatividade e conexão. Não é apenas uma forma de se exercitar, é fazer parte de algo maior, onde cada movimento é uma expressão de liberdade e diversão.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em todo o mundo, 80% dos adolescentes não praticam exercícios com frequência e intensidade

o Street-Workout socializa as pessoas e, no caso dos adolescentes, auxilia a reduzir o estresse e equilibrar o emocional nessa fase de alterações hormonais, picos de crescimento e identificação da personalidade.

É necessario Praticar esportes regularmente desde cedo e também manter bons hábitos de vida.

priorizar uma vida ativa e saudável auxilia no tratamento e na cura da depressão, da ansiedade e do estresse.



Como objetivo a Nordicosw, vai promover o conhecimento do street-workout para as pessoas que procuram por um esporte com adrenalina e que seja seguro , desenvolvendo um site institucional com diversos movimentos, mostrando como executa-los, e os requisitos de acordo com o nível de experiência, que será de melhor entendimento após um questionário

Tendo como prioridade tirar pessoas da zona de conforto, e transformar sua saúde e desenvolvimento pessoal **ajudando a melhorar sua estabilidade, flexibilidade, coordenação , psicológico e habilidade social.**

A solução proposta será entregue até o fim do semestre.

Estudos demonstram que praticar atividades esportivas por mais de 150 minutos semanais reduz em 35% o risco de morte. o próposito da nordicosw é mitigar este risco de uma vez por todas.



Escopo

Pesquisa e Planejamento (3 dias).

Definir a estrutura do site e funcionalidades necessárias.

Planejar os tipos de movimentos a serem oferecidos.

Desenvolvimento do Site (1 semanas)

Criar o design do site institucional.

Desenvolver a interface do usuário

com dados analytcs

Implementar funcionalidades de login para os usuários.

Criação de Conteúdo (3 dias)

Desenvolver os movimentos com instruções claras e demonstrações em gif.

Criar um questionário para saber o nível do usuário.

Testes e Feedback (1 semana)

Realizar testes de usabilidade do site e das funcionalidades.

Coletar feedback dos usuários beta e fazer ajustes necessários.