



iJr.

NOME | RA
IZAEL REIS DE OLIVEIRA JUNIOR | (01242032)

ATLETAS DE CRISTO

ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS
1º SEMESTRE

SÃO PAULO
08/08/24

SUMÁRIO

1. CONTEXTO	3
2. ONU	5
3. OBJETIVO	6
4. JUSTIFICATIVA	6
5. ESCOPO	6
5.1 Premissas.....	7
5.2 Restrições	7
5.3 Requisitos (entregáveis)	7
6. IDENTIDADE VISUAL	16
7. BIBLIOGRAFIA	17

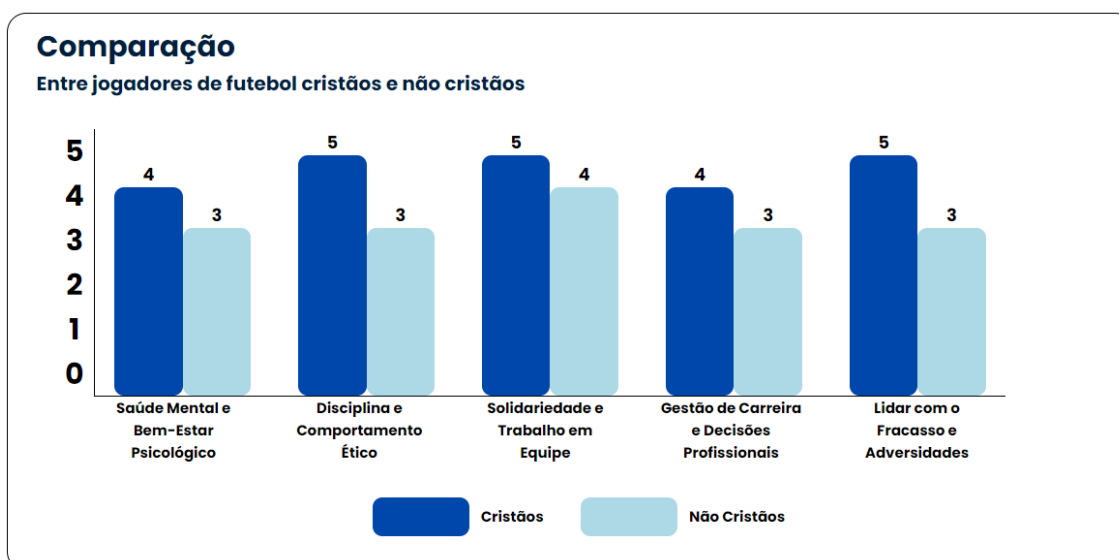
1. CONTEXTO

Estudos apontam que a prática em geral do esporte além de **melhorar a aptidão física**, também pode melhorar a **capacidade cognitiva** e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral. Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental.

Com base nisso também temos o fator profissional, que vai além de uma simples prática de esporte, onde os atletas são levados a treinamentos de **alta performance**, e nesses picos de resistência que os atletas passam, cada um tem o seu motivo de estar ali que se apegam para suportar as dificuldades, alguns se apegam na **religião**, outros no **retorno financeiro**, outros na **aceitação social**, entre tantos outros benefícios que o esporte os beneficia.

No meu caso, como passei a maior parte da minha vida praticando esporte, especificamente o futebol, vivenciei muitas coisas boas, quanto ruins, como por exemplo atletas apelando para se beneficiar, como também em situações de alta pressão, o atleta descontar em bebida, festas, o que faz com que ele perca a sua performance e **controle emocional**, devido a tentar ocupar uma lacuna de sua vida com coisas impróprias e não recomendadas para um profissional. Por isso acredito que o **cristianismo** é um grande **suporte** para os atletas, a grande maioria que tem a religião como base, pensa duas vezes antes de tomar alguma atitude, ou fazer alguma escolha, pois ao invés de pensar em somente o que aquilo pode lhe beneficiar, a pessoa pensa nas consequências que aquela decisão irá acarretar em sua vida, tanto profissional, quanto pessoal.

O gráfico abaixo mostra a diferença dos atletas de futebol com base cristã, dos que não são, em situações diversas da vida:



Explicação das Pontuações:

Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico: A religiosidade oferece um suporte emocional mais forte, o que pode levar a uma melhor saúde mental e resiliência em situações difíceis.

Atletas Cristãos: 4 (Forte suporte emocional através da fé e práticas religiosas).

Atletas Não Cristãos: 3 (Capacidade de lidar com o estresse, mas sem a mesma rede de apoio espiritual).

Disciplina e Comportamento Ético: A fé cristã enfatiza valores como honestidade, integridade e respeito.

Atletas Cristãos: 5 (Grande probabilidade de seguir um código ético devido aos ensinamentos cristãos).

Atletas Não Cristãos: 3 (Embora muitos sejam éticos, a ausência de um código moral específico pode afetar o comportamento).

Solidariedade e Trabalho em Equipe: A religiosidade cristã promove comportamentos de altruísmo, trabalho em equipe e colaboração.

Atletas Cristãos: 5 (Forte tendência a trabalhar para o bem coletivo e apoiar causas sociais).

Atletas Não Cristãos: 4 (Ainda há boas dinâmicas de equipe, mas sem o mesmo foco explícito na solidariedade).

Gestão da Carreira e Decisões Profissionais: Jogadores cristãos tendem a tomar decisões mais equilibradas, focando em valores pessoais, familiares e espirituais.

Atletas Cristãos: 4 (Decisões equilibradas, com foco em valores além do lucro financeiro).

Atletas Não Cristãos: 3 (Decisões podem ser mais voltadas para o sucesso profissional e financeiro).

Lidar com o Fracasso e Adversidades: A fé cristã oferece uma fonte de força e perspectiva positiva ao lidar com fracassos.

Atletas Cristãos: 5 (Maior resiliência e motivação por meio da fé).

Atletas Não Cristãos: 3 (Boa capacidade de lidar com adversidades, mas com menos suporte emocional em alguns casos).

Para reforçar a importância que a mentalidade, atitudes e escolhas do atleta pode impactar na sociedade, e principalmente na vida particular de cada pessoa, nesse gráfico vemos que o futebol é o esporte mais famoso e que mais influência na vida pessoal das pessoas do mundo inteiro.



2. ONU

- Objetivo de Desenvolvimento Sustentável



Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável são um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade. Estes são os objetivos para os quais as Nações Unidas estão contribuindo a fim de que possamos atingir a Agenda 2030 no Brasil.

Entre os **17 objetivos** desenvolvidos pela ONU, o terceiro objetivo (saúde e bem-estar) tem **9,1%** de todos os recursos focados nele.

Com base nisso, o meu projeto **iJr** tem como foco, apoiar para que esse objetivo seja alcançado, através da minha plataforma, os usuários irão ter a oportunidade de aprender a controlar seu emocional, para que assim tenha uma melhor **saúde e bem-estar**.

3. OBJETIVO

Com base nessas estatísticas e vivências no meio do futebol, o objetivo é criar uma plataforma, onde os atletas e os apaixonados por esportes, principalmente pelo futebol, pudessem acessar e adquirir conhecimento sobre boas práticas de como suportar situações difíceis, precaver atitudes em momentos ruins, mas também em momentos bons, pois devemos ter equilíbrio em ambas.

Para isso, teremos um conteúdo que abrange as vivências do mundo dos esportes, testemunhos de ex-atletas que podem encorajar, incentivar e ensinar os novatos, também haverá um algoritmo que exibirá uma mensagem de motivação para cada dia do ano.

Além de ter esse suporte emocional, também será desenvolvido um sistema de diversão, para que os usuários possam interagir e medir o seu conhecimento nos esportes. Através dessa interação, teremos um ranking dos maiores pontuadores, pois nesse meio dos esportes o que não pode faltar é competitividade.

4. JUSTIFICATIVA

Nessa plataforma os usuários ganharão **conhecimento**, sobre o comportamento adequado sendo um atleta, e como as suas atitudes e escolhas podem impactar as pessoas ao seu redor, sendo assim será absorvido a **capacidade de influenciar** pessoas para o bem.

O usuário além de ter acesso ao conteúdo exclusivo sobre o super mindset, também terá acesso aos jogos, quiz, para interagir e se distrair, tirando a pressão que passam diariamente.

Além disso será absorvido a capacidade de lidar com situações difíceis, aumentando a **força emocional** e **psicológica**. Também será de grande utilidade as mensagens diárias, pois os usuários serão motivados a enfrentar as dificuldades do dia.

5. ESCOPO

O projeto **iJr** tem como propósito desenvolver uma plataforma web com foco no desenvolvimento emocional dos **atletas profissionais** e **amadores**, visando agregar conhecimento, encorajar e influenciá-los para que os usuários possam saber lidar em situações adversas em sua vida pessoal e profissional.

Para que o usuário tenha acesso a um conteúdo mais específico e interno, será necessário se cadastrar e entrar em nossa plataforma, para isso será desenvolvido um banco de dados no MySQL, em uma máquina virtual com sistema operacional lubuntu, para receber os dados cadastrados. Estando cadastrado, o usuário além de ter acesso ao conteúdo exclusivo sobre o super mindset, lista de tarefas para se organizar, versículos diários, a bíblia completa, também terá acesso os jogos, quiz, para interagir e se distrair.

5.1 Premissas

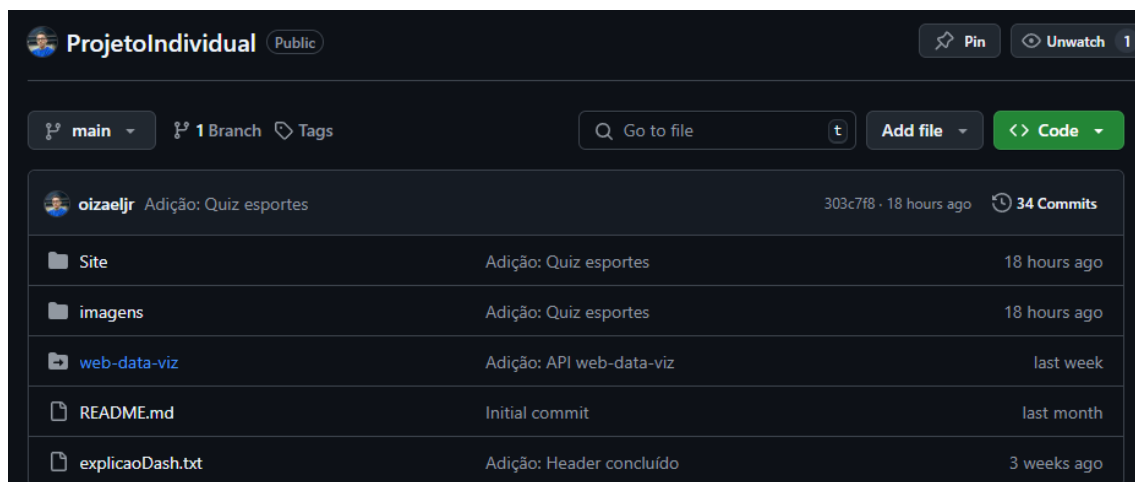
- Disposição para aprender coisas novas
- Mente aberta
- Ter um computador Desktop/Notebook
- Acesso à internet a partir de 10Mb

5.2 Restrições

- Prazo de entrega do projeto 27/11/2024

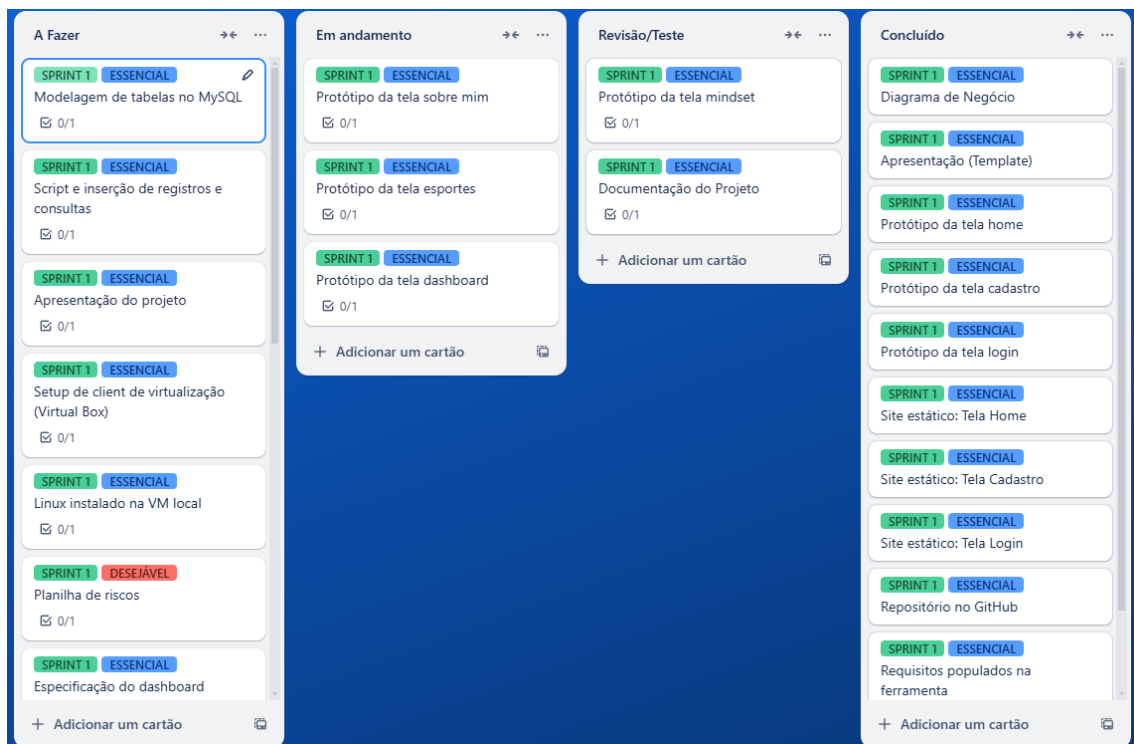
5.3 Requisitos (entregáveis)

- Projeto criado e configurado no GitHub;



- Protótipo da tela home;
- Protótipo da tela perfil;
- Protótipo da tela sobre mim;
- Protótipo da tela anotações;
- Protótipo da tela de cadastro;
- Protótipo da tela de login;
- Protótipo da tela dos dashboards;
- Protótipo da tela dos quiz;
- Protótipo da tela ranking;

- Protótipo da tela bíblia;
- Protótipo da tela versículos diários;
- Ferramenta de gestão do projeto no (Trello) configurada;



- Lista backlog;

Requisitos	Descrição	Essencialidade	Tamanho	Fibonacci	Progresso	Sprint
Ferramenta de Gestão de Projeto configurada	Criar um ambiente de atividades e configurar o trello	Essencial	Pequeno	3		Sprint 1
Requisitos populados na ferramenta	Criar uma lista de backlog	Essencial	Pequeno	3		Sprint 1
Documentação do Projeto	Criar um template da documentação e preenche-la	Essencial	Médio	8		Sprint 1
Protótipo da tela home	Desenvolver no figma um protótipo da tela home	Essencial	Médio	13		Sprint 1
Protótipo da tela sobre mim	Desenvolver no figma um protótipo da tela sobre mim	Essencial	Médio	8		Sprint 1
Protótipo da tela esportes	Desenvolver no figma um protótipo da tela esportes	Essencial	Grande	21		Sprint 1
Protótipo da tela mindset	Desenvolver no figma um protótipo da tela mindset	Essencial	Grande	21		Sprint 1
Protótipo da tela cadastro	Desenvolver no figma um protótipo da tela cadastro	Essencial	Pequeno	5		Sprint 1
Protótipo da tela login	Desenvolver no figma um protótipo da tela login	Essencial	Pequeno	5		Sprint 1

- Documentação do projeto;

-
- ```
graph LR
 tarefa -->|1:1| usuario
```

- 
- A screenshot of a Linux desktop environment. The background is a blue and purple jellyfish wallpaper. On the left side, there are six desktop icons: 'Computador' (a monitor icon), 'Lixeira (vazia)' (a trash can icon), 'mysql\_config.txt' (a document icon), 'Qterminal' (a terminal icon with a blue label), 'Rede' (a folder icon with a network symbol), and 'sptech' (a folder icon with a house symbol). At the bottom, there is a taskbar with a panel of application windows (labeled 1, 2, 3, 4), a dock with icons for a file manager, terminal, and web browser, and a system tray on the right showing volume, network, and system clock (17:25).

- Linux instalado na VM local;
- Especificação do Dashboard;
- Site estático home (HTML, CSS e Javascript);
- Site estático sobre mim (HTML, CSS e Javascript);
- Site estático perfil (HTML, CSS e Javascript);

Deus é minha fortaleza

Dados Pessoais

Nome:

Email:

Senha:  Trocar senha

Data de Nasc:

Esporte

Esporte Favorito:

Nível:

Anos de Prática:

Grau de Impacto:

Cristianismo

Cristão?

Anos de Cristão:

Já leu a Bíblia completa?

Status

Frase Motivacional:

Objetivos concluídos: 14

Bíblia completa: 25%

Ranking Quiz: 3º

Conta criada em: 10/01/2024

Salvar

- Site estático versículos diários (HTML, CSS e Javascript);

## Versículo do Dia

## Bíblia Completa

Mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam.

Isaías 40:31

- Site estático bíblia (HTML, CSS e Javascript);

Leitura completa:



| Antigo Testamento               |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <a href="#">Gênesis</a> 0%      | <a href="#">Êxodo</a> 0%      |
| <a href="#">Levítico</a> 0%     | <a href="#">Números</a> 0%    |
| <a href="#">Deuteronômio</a> 0% | <a href="#">Josué</a> 0%      |
| <a href="#">Juízes</a> 0%       | <a href="#">Rute</a> 0%       |
| <a href="#">1 Samuel</a> 0%     | <a href="#">2 Samuel</a> 0%   |
| <a href="#">1 Reis</a> 0%       | <a href="#">2 Reis</a> 0%     |
| <a href="#">1 Crônicas</a> 0%   | <a href="#">2 Crônicas</a> 0% |
| <a href="#">Esdras</a> 0%       | <a href="#">Neemias</a> 0%    |
| <a href="#">Ester</a> 0%        | <a href="#">Jó</a> 0%         |
| <a href="#">Salmos</a> 0%       | <a href="#">Provérbios</a> 0% |
| <a href="#">Eclesiastes</a> 0%  | <a href="#">Cânticos</a> 0%   |
| <a href="#">Isaías</a> 0%       | <a href="#">Jeremias</a> 0%   |
| <a href="#">Lamentações</a> 0%  | <a href="#">Ezequiel</a> 0%   |
| <a href="#">Daniel</a> 0%       | <a href="#">Oséias</a> 0%     |

| Novo Testamento                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <a href="#">Mateus</a> 0%            | <a href="#">Marcos</a> 0%            |
| <a href="#">Lucas</a> 0%             | <a href="#">João</a> 0%              |
| <a href="#">Atos</a> 0%              | <a href="#">Romanos</a> 0%           |
| <a href="#">1 Coríntios</a> 0%       | <a href="#">2 Coríntios</a> 0%       |
| <a href="#">Gálatas</a> 0%           | <a href="#">Efésios</a> 0%           |
| <a href="#">Filipenses</a> 0%        | <a href="#">Colossenses</a> 0%       |
| <a href="#">1 Tessalonicenses</a> 0% | <a href="#">2 Tessalonicenses</a> 0% |
| <a href="#">1 Timóteo</a> 0%         | <a href="#">2 Timóteo</a> 0%         |
| <a href="#">Tito</a> 0%              | <a href="#">Filemom</a> 0%           |
| <a href="#">Hebreus</a> 0%           | <a href="#">Tiago</a> 0%             |
| <a href="#">1 Pedro</a> 0%           | <a href="#">2 Pedro</a> 0%           |
| <a href="#">1 João</a> 0%            | <a href="#">2 João</a> 0%            |
| <a href="#">3 João</a> 0%            | <a href="#">Judas</a> 0%             |
| <a href="#">Apocalipse</a> 0%        |                                      |

[Voltar](#)

## Capítulos do livro de Gênesis

|                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <a href="#">Gênesis 1</a> ✓  | <a href="#">Gênesis 2</a> ✓  | <a href="#">Gênesis 3</a> ✓  |
| <a href="#">Gênesis 4</a> ✓  | <a href="#">Gênesis 5</a> ✓  | <a href="#">Gênesis 6</a> ✓  |
| <a href="#">Gênesis 7</a> ✓  | <a href="#">Gênesis 8</a> ✓  | <a href="#">Gênesis 9</a> ✓  |
| <a href="#">Gênesis 10</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 11</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 12</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 13</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 14</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 15</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 16</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 17</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 18</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 19</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 20</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 21</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 22</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 23</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 24</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 25</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 26</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 27</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 28</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 29</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 30</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 31</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 32</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 33</a> ✓ |
| <a href="#">Gênesis 34</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 35</a> ✓ | <a href="#">Gênesis 36</a> ✓ |

- Site estático ranking (HTML, CSS e Javascript);

### OS MELHORES ESTÃO AQUI!

|                                                              |                                                                  |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>2°</b><br><b>Ana Costa</b><br><b>140</b><br><b>pontos</b> | <b>1°</b><br><b>Izrael Junior</b><br><b>250</b><br><b>pontos</b> | <b>3°</b><br><b>Patrícia Souza</b><br><b>130</b><br><b>pontos</b> |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

- Site estático quiz (HTML, CSS e Javascript);

**Qual é o único clube que venceu o Mundial de Clubes da FIFA três vezes consecutivas?**

**A**

Barcelona

**B**

Real Madrid

**C**

Manchester United

**D**

Milan

**E**

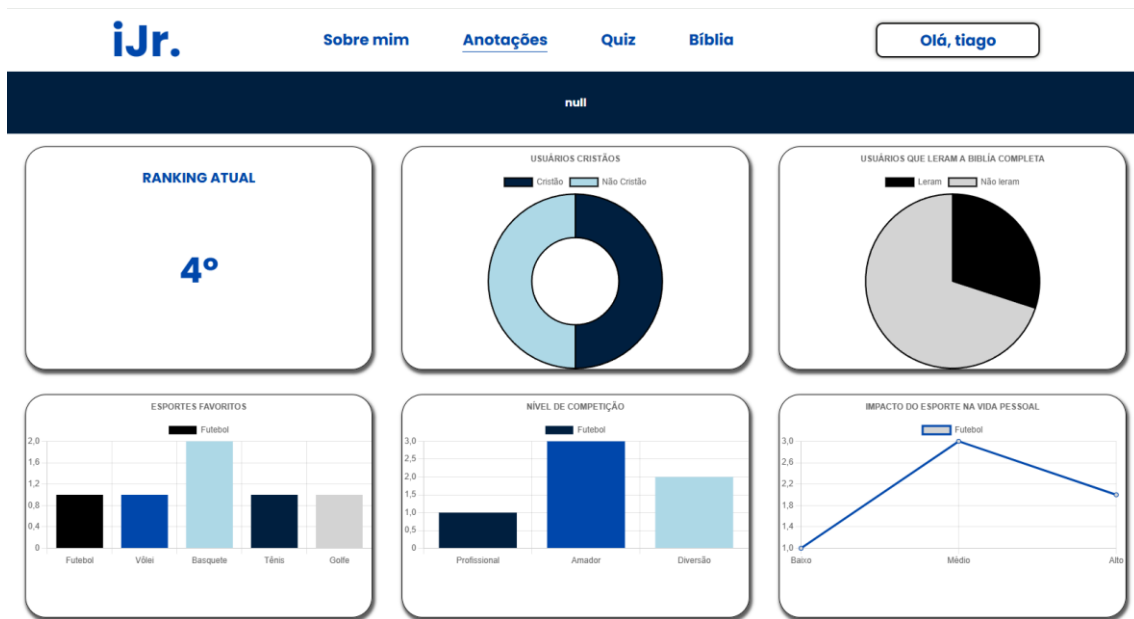
Bayern de Munique

Próxima

- Site estático anotações (HTML, CSS e Javascript);



- Site estático dashboard (Gráfico com Chart.js);



- Site estático Cadastro e Login;

The login and registration section contains two main forms:

**Entrar (Login):**

- Fields: Email, Senha.
- Link: Esqueceu sua senha?
- Button: Entrar.

**Olá, Amigo! (Welcome Message):**

- Text: Registre-se com seus dados pessoais para usar todos os recursos do site.
- Button: Cadastrar-se.

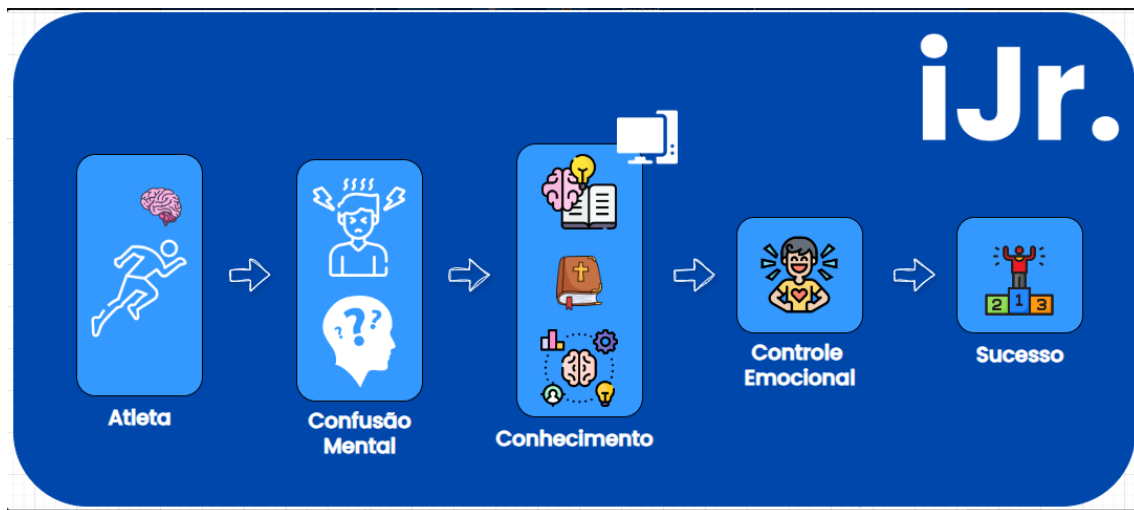
**Bem vindo de volta! (Welcome Back Message):**

- Text: Caso já tenha um cadastro clique no botão abaixo.
- Button: Entrar.

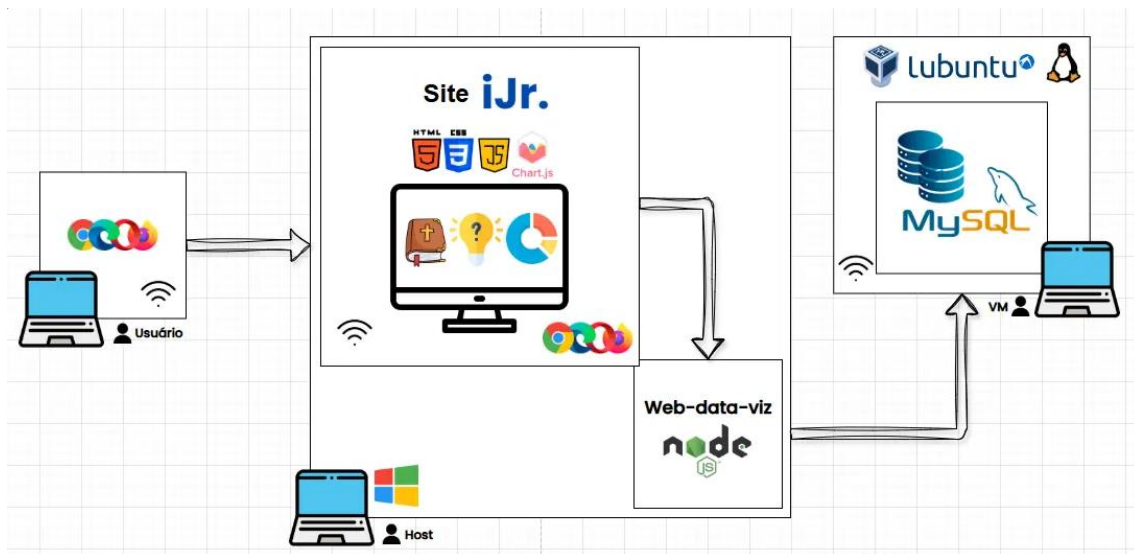
**Criar conta (Create Account):**

- Fields: Nome, Email, Senha, Confirmar senha.
- Button: Cadastrar-se.

- Aplicação da API NodeJS para cadastro e/ou consulta no banco de dados;
- MySQL na máquina virtual;
- Diagrama de Negócio;



- Diagrama de solução técnica;



- Funcionalidades do site (Javascript)

## 6. IDENTIDADE VISUAL

- Logo

**iJr.**

- Paleta de cores



- Template Apresentação





- Template Documentação

iJr. - Izael Reis de Oliveira Junior  
izael.oliveirajr@sptech.school

**iJr.**

## 7. BIBLIOGRAFIA

- <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>
- <https://www.penalty.com.br/blog/post/os-esportes-mais-populares-do-mundo>
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.