



# **Bacharelado em Sistemas de Informação**

**Projeto Integrado 2**

## **PI2: Let's Fit**

**Martim Ponzio Rozanzyck**

**Pedro Almeida Maricate**

**José Longo Neto**

**Enzo De Marchi Malagoli**

**Eduardo Gul D'ávila**

**Artur Napoles**

**São Paulo**

**2024**

**Martim Ponzio Rozanzyck**

**Pedro Almeida Maricate**

**José Longo Neto**

**Enzo De Marchi Malagoli**

**Eduardo Gul D'ávila**

**Artur Napoles de Oliveira**

**PI2: Let's Fit**

Projeto Integrado Tecnológico apresentado à Escola Superior de Propaganda e Marketing, como requisito obrigatório para conclusão da disciplina.

Orientador (a): Sandra Puga

Co-orientador(es): Carlos Rafael Gimenes das Neves

**São Paulo**

**2024**

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	4
1. BRIEFING .....	5
1.1. Descrição da Solução Proposta .....	5
1.2. Backlog da Solução.....	6
1.3. Mínimo Produto Viável.....	6
2. ANÁLISE E DESIGN .....	7
2.1. Requisitos Funcionais .....	7
2.2. Requisitos Não Funcionais .....	7
2.3. Diagramas UML.....	8
2.4. Wireframe.....	12
3. DESENVOLVIMENTO .....	15
4. PLANEJAMENTO .....	16
5. CONCLUSÕES .....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	18

## INTRODUÇÃO

O mercado de saúde e bem-estar tem se encaminhando para uma significativa expansão, impulsionada pela crescente conscientização sobre os benefícios de um estilo de vida saudável e pela popularidade de soluções digitais que promovem a prática de exercícios físicos. Nesse contexto, plataformas online têm se estruturado como ferramentas acessíveis e práticas para atender a diferentes perfis de usuários, desde iniciantes até praticantes avançados. A demanda por treinos personalizados, que respeitem os gostos individuais de cada usuário, destaca-se como uma tendência relevante, reforçando a necessidade de soluções tecnológicas que combinem acessibilidade, diversidade de modalidades e personalização.

Este trabalho propõe o desenvolvimento de um site de treinos online, projetado para oferecer um serviço amplo, integrando modalidades como musculação, calistenia, alongamentos, entre outros. Alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3, que trata de saúde e bem-estar e a ODS 10 de redução à desigualdade, o projeto busca promover o acesso a práticas físicas inclusivas, atendendo tanto às necessidades de quem frequenta academias quanto de indivíduos que não apresentam condições para frequentar academias, ou não gostam do ambiente.

Com funcionalidades personalizadas e acessíveis, estratégias de monetização por anúncio e planos premium, o projeto representa uma oportunidade para investimento e inovação na área de saúde e bem-estar digital.

## 1. BRIEFING

### 1.1. Descrição da Solução Proposta

- **Análise Macro e Microambiente:** O projeto de site de treinos deve considerar o mercado atual de saúde e bem-estar, a crescente popularidade das práticas de treinos, além do interesse no desenvolvimento sustentável. Junto a isso, a análise deve incluir o contexto econômico, considerando a demanda por plataformas digitais de saúde, e o ambiente social, analisando a crescente consciência sobre o bem-estar físico e mental.

- **Justificativa para o Desenvolvimento do Projeto:** A plataforma representa uma excelente oportunidade de investimento devido ao crescente mercado de saúde e bem-estar, que tem demonstrado aumento na demanda por soluções digitais. O projeto oferece retorno e benefícios claros, como retenção de usuários através de funcionalidades personalizadas e acessíveis, e potencial de monetização via perfis premium e parcerias.

- **Motivação:** O projeto está alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especificamente com a ODS de saúde e bem-estar e a ODS 10 de redução da desigualdade. Ao promover o acesso a práticas de exercício físico de forma inclusiva e personalizada, o site contribui para o objetivo de melhorar a saúde da população e oferecer ferramentas acessíveis para todos.

- **Investimento Inicial:** Nosso projeto de site para treinos na área de saúde é uma oportunidade de investimento que se destaca por sua acessibilidade e diversidade de práticas de treino, no qual se alinha aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) voltados para saúde e bem-estar. A plataforma oferece modalidades de exercícios variados, como musculação, calistenia e alongamentos, atendendo tanto iniciantes quanto praticantes avançados. Além disso, o projeto é inclusivo para quem frequenta academias e para aqueles que apenas conseguem ou desejam treinar em casa. Com foco na acessibilidade, nossa proposta promove o bem-estar de maneira ampla e personalizada, ajudando usuários a criar e compartilhar treinos equilibrados para suas necessidades. Além disso, o site terá um perfil premium, que oferecerá benefícios exclusivos para aqueles que os assinarem. Oferecendo maior visibilidade aos seus treinos e destacando seu perfil aos usuários da plataforma.

- **Monetização para retorno do investimento:** O site terá duas principais fontes de arrecadação. A primeira é através dos planos premium, que oferecerão recursos exclusivos aos usuários. A segunda fonte será por meio de parcerias de divulgação, permitindo a exibição de anúncios de produtos relacionados ao mundo fitness, como suplementos, roupas de treino, equipamentos e acessórios, agregando valor aos usuários e proporcionando visibilidade para marcas do setor.

**Como atrair os primeiros usuários:** O processo de atrair usuários começa antes mesmo do lançamento, pois o site terá propagandas nas redes sociais, onde os 100 primeiros usuários pré-cadastrados receberão um upgrade premium de um mês. Além disso, quando for disponibilizado, existirá um programa de referral, onde os usuários cadastrados podem compartilhar seu link para convidar novas pessoas. Também é possível realizar parcerias com influencers da área fitness, que possuem um alcance maior.

## **1.2. Backlog da Solução**

Inclui cadastro de usuários, criação e compartilhamento de treinos, diversidade de modalidades de exercício (musculação, calistenia, alongamentos), sugestões de treinos equilibrados, perfil premium com conteúdos exclusivos e publicidade direcionada de marcas parceiras.

## **1.3. Mínimo Produto Viável**

As funcionalidades essenciais para a primeira entrega incluem cadastro de usuários, criação de treinos personalizados, biblioteca de exercícios com instruções e sugestões de treinos equilibrados.

## **2. ANÁLISE E DESIGN**

### **2.1. Requisitos Funcionais**

- RF01 - Criar Treinos Personalizados
- RF02 - Salvar Treinos
- RF03 - Compartilhar Treinos
- RF04 - Visualizar Exemplos de Execução de Exercícios
- RF05 - Filtrar treinos por modalidade (musculação, calistenia, alongamentos, etc.).
- RF06 - Pesquisar Treinos Publicados
- RF07 - Edição e Exclusão de Treinos
- RF08 - Visualizar treinos
- RF09 - Visualizar áreas do corpo afetadas por cada exercício.
- RF10 - CRUD do usuário
- RF11 - Comprar plano premium
- RF12 - Realizar o pagamento

### **2.2. Requisitos Não Funcionais**

- RNF01 - O sistema deve estar alinhado à identidade visual do site
- RNF02 - A interface deve ser compatível com aparelhos móveis
- RNF03 - Sincronização em nuvem, planilhas devem se atualizar automaticamente
- RNF04 - Os dados dos usuários devem ser armazenados de forma segura, em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).
- RNF05 - A interface do site deve ser amigável e de fácil navegação, proporcionando uma experiência intuitiva.
- RNF06 - Sistema responsivo para uso em dispositivos móveis e desktops.
- RNF07 - Alta disponibilidade e desempenho do site para suportar múltiplos acessos simultâneos.

### **2.3. Regras de Negócios:**

- RN01 - Apenas usuários cadastrados podem criar, salvar e compartilhar treinos.
- RN02 - Treinos inapropriados ou com instruções incorretas podem ser denunciados pelos usuários e revisados pela moderação.
- RN03 - Exercícios sugeridos automaticamente devem seguir um equilíbrio entre diferentes grupos musculares e níveis de intensidade, visando segurança e eficiência no treino.

RN04 - Usuários que são personal trainers devem ser verificados pela plataforma antes de poderem publicar treinos mais alavancados.

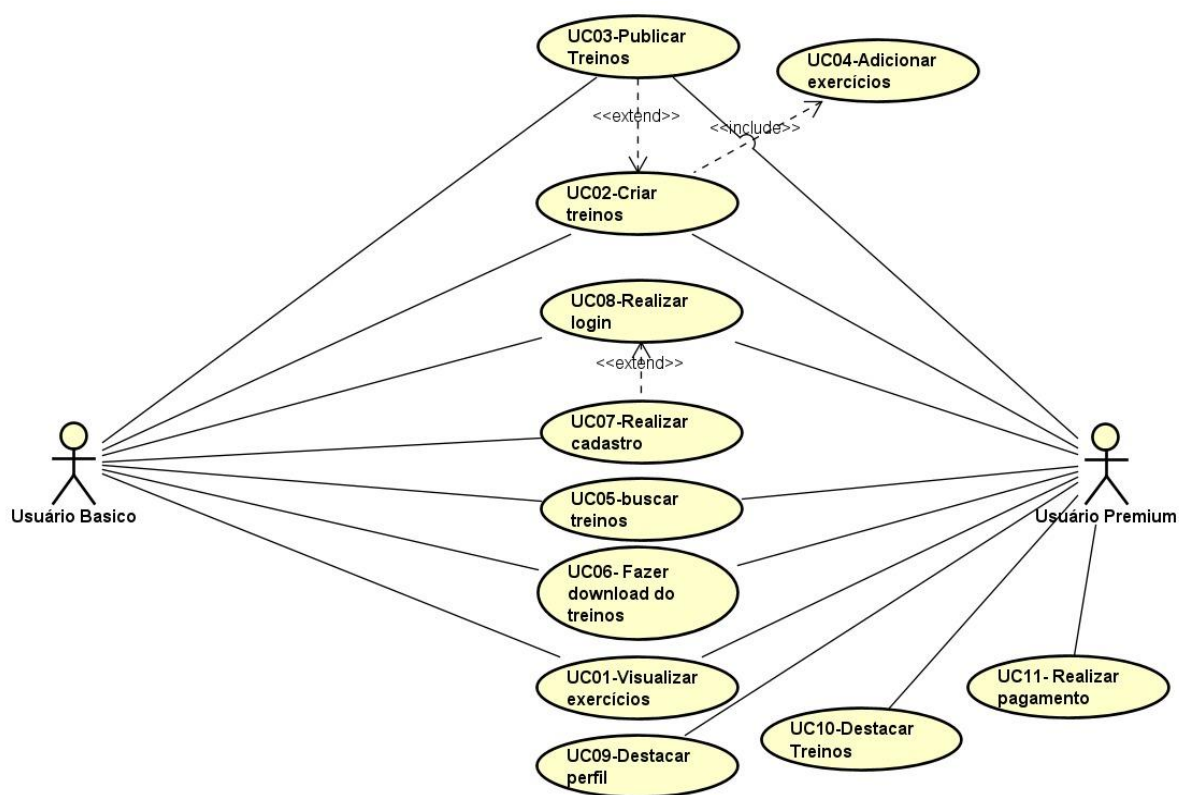
RN05 - O sistema deve garantir a segurança na realização de transações financeiras

RN06 - De alto destaque apenas para planos premium

## 2.4. Diagramas UML

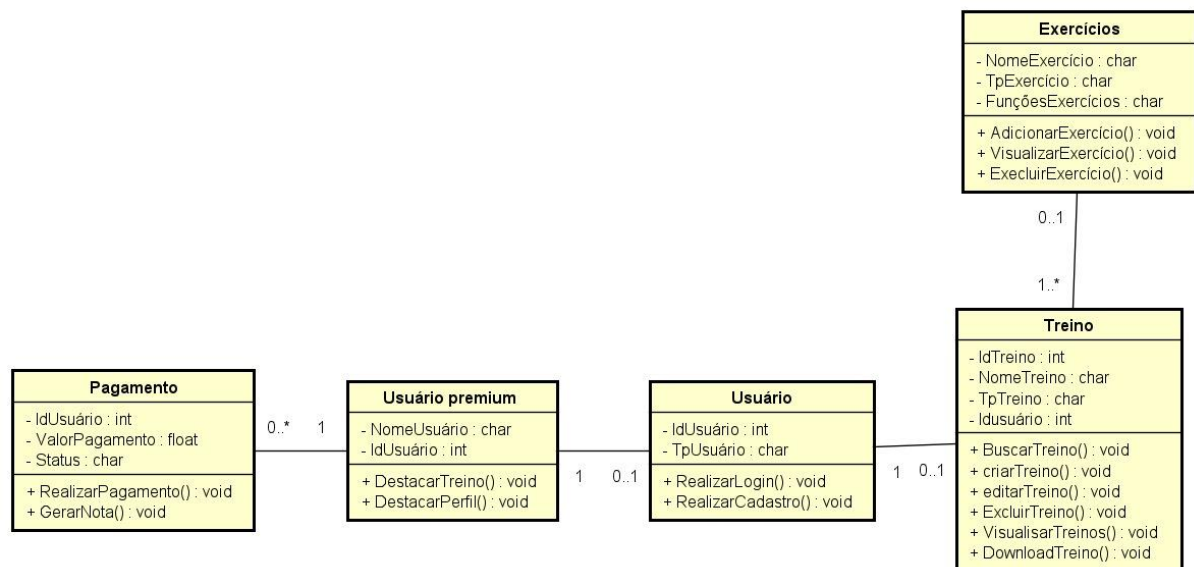
Definir a estrutura do sistema com classes e suas relações.

- Diagrama de Casos de Uso:

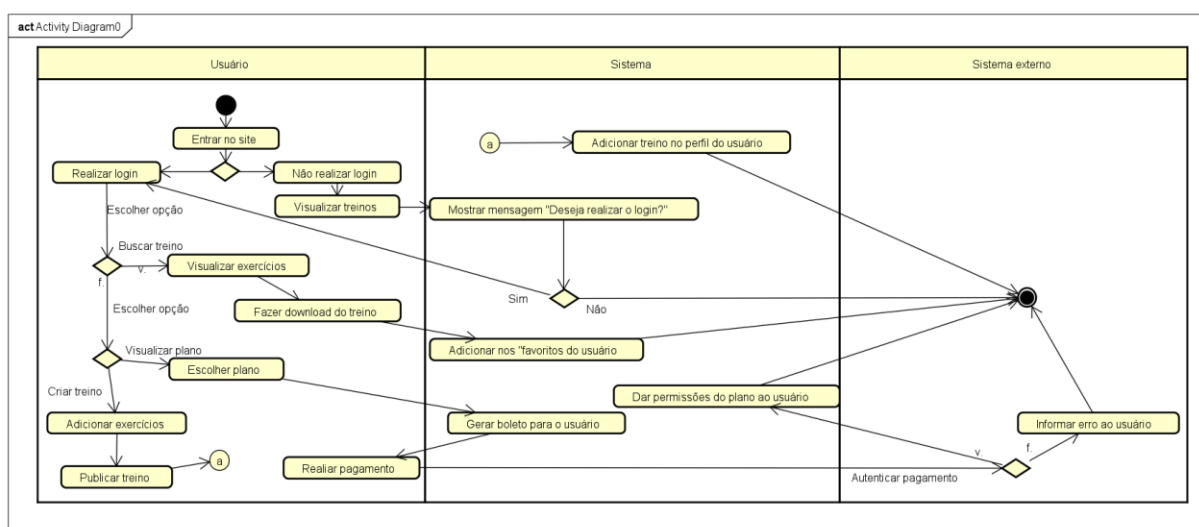


- Diagrama de Classes:

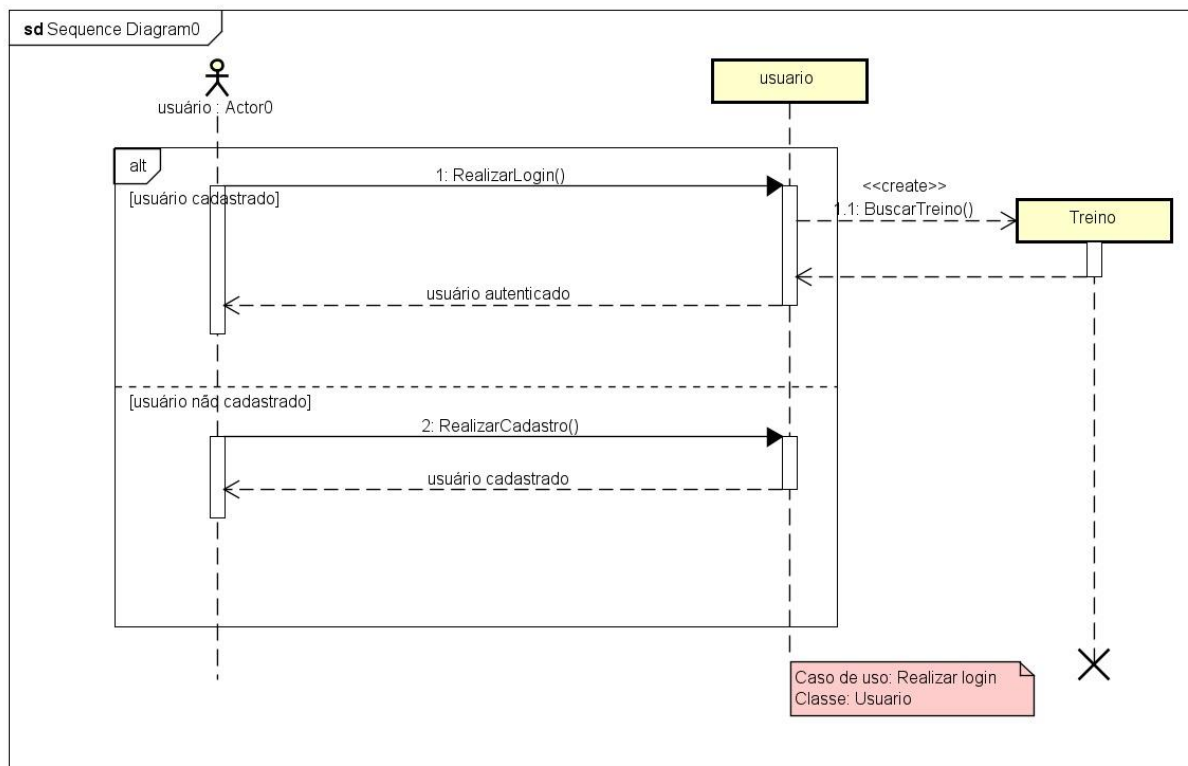
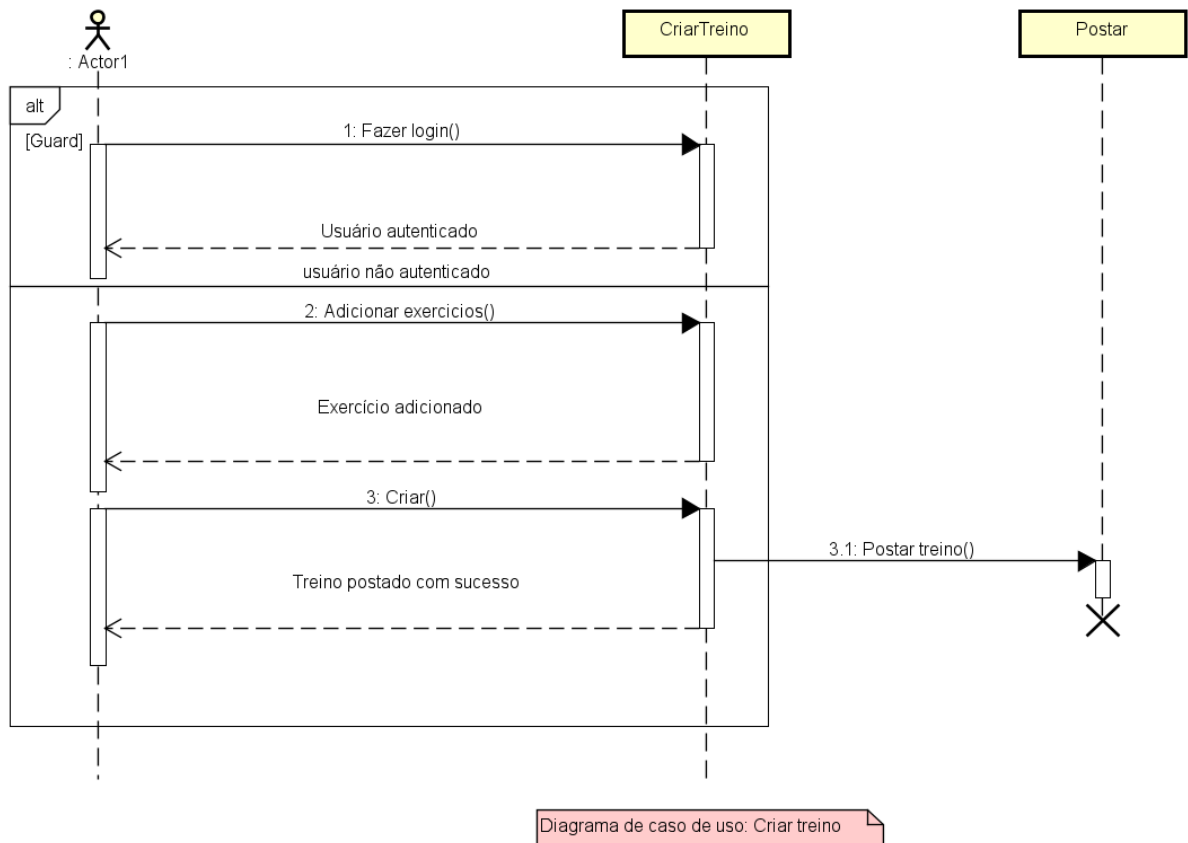




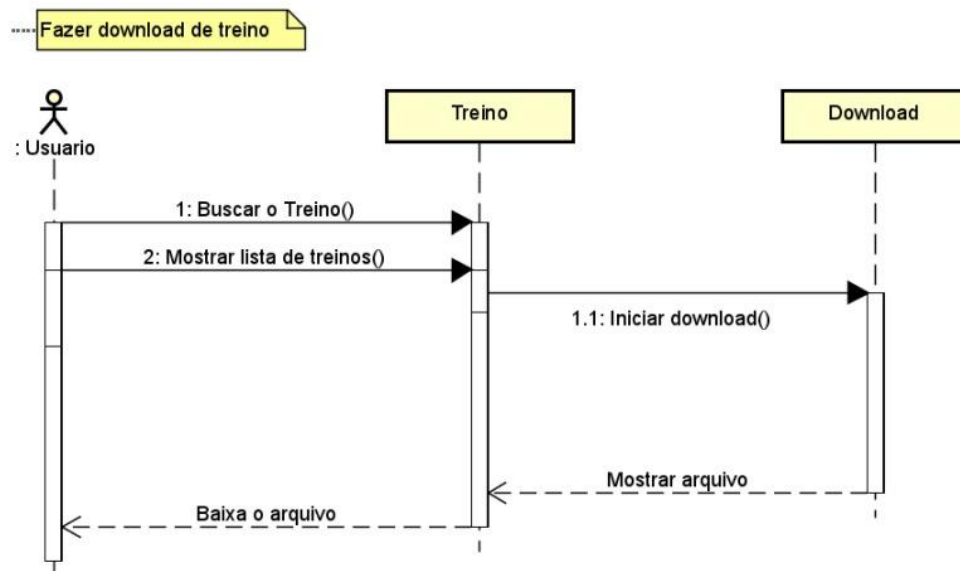
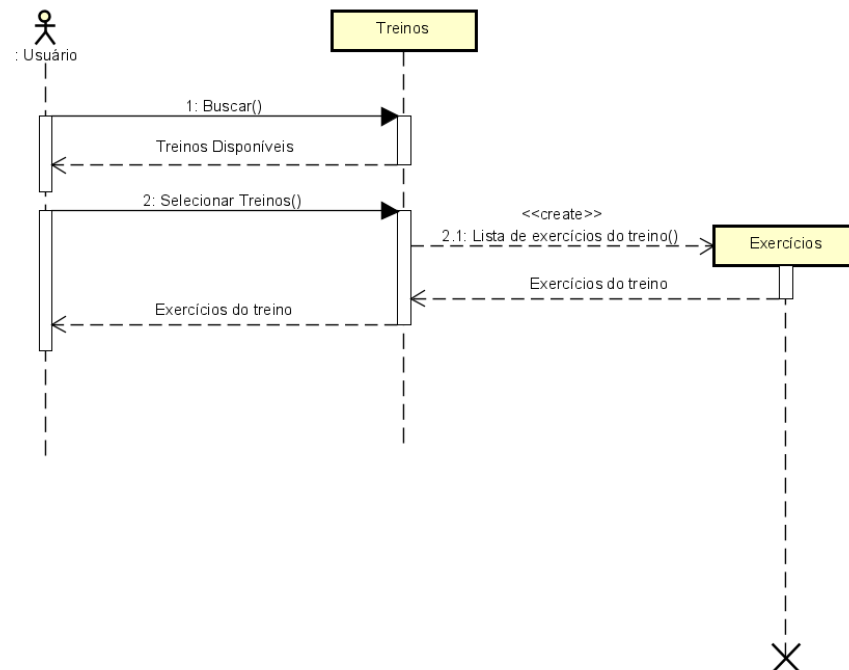
## - Diagrama de Atividades:

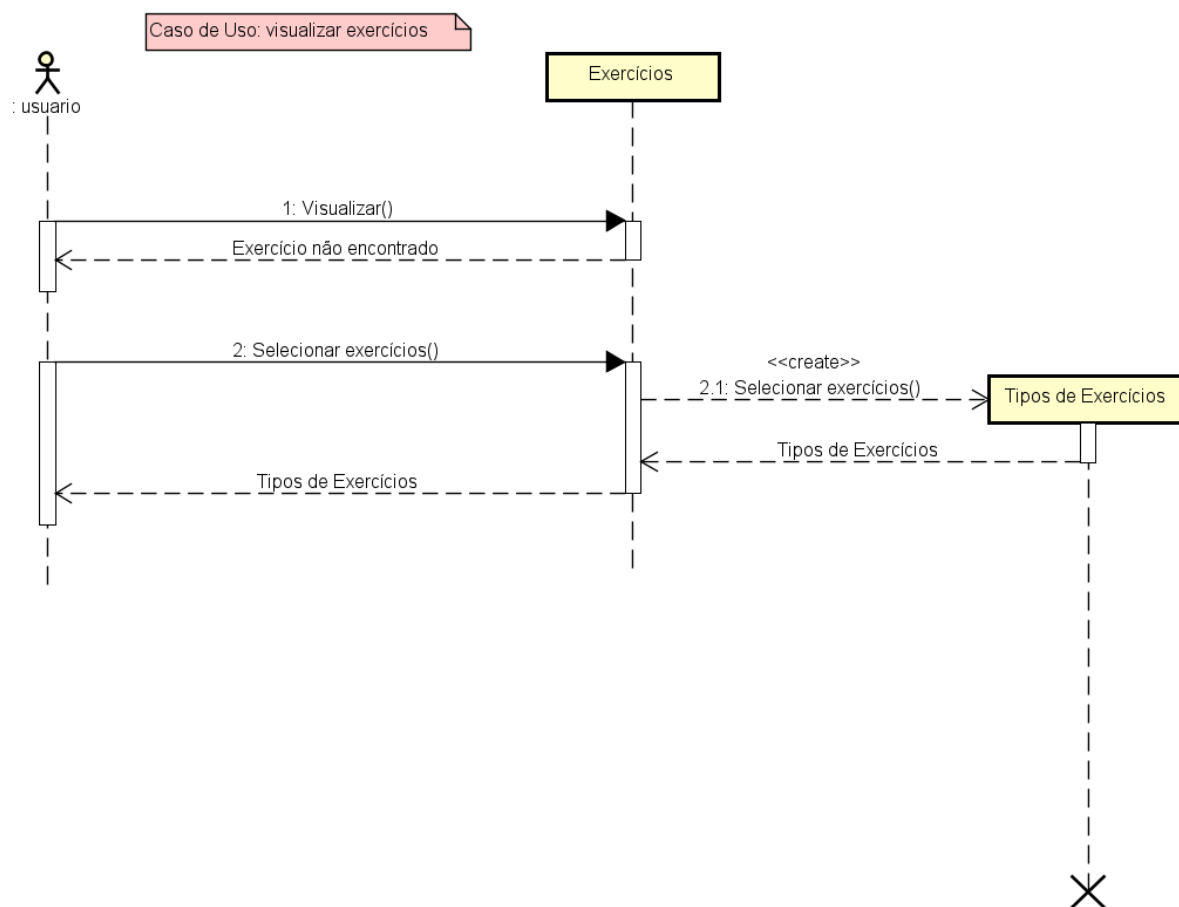


## Diagrama de sequência:

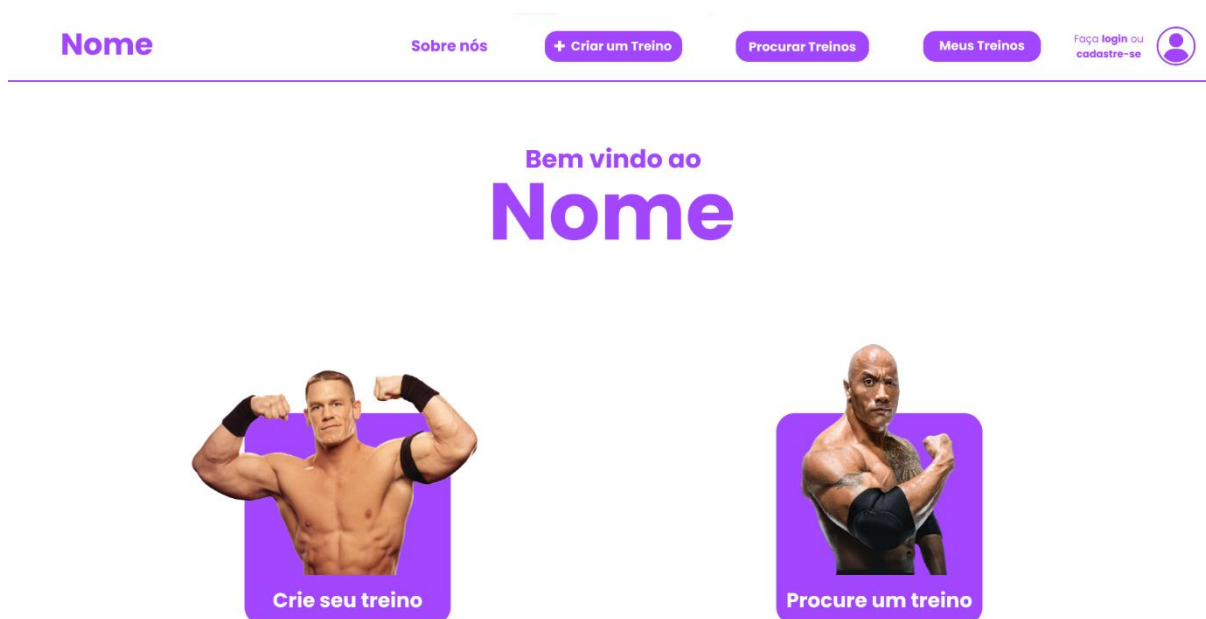


Buscar Treino, Classe Treinos:





## 2.5. Wireframe



Página inicial do site, contendo a barra de navegação e opções para os treinos.



Tela de busca de treinos, o usuário pode buscar o tipo de treino de criadores diferentes dentro do site.



Tela de treinos do usuário, mostra os treinos criados pelo mesmo ou favoritados.

Nome
Sobre nós
+ Criar um Treino
Procurar Treinos
Meus Treinos
Faça login ou cadastre-se

Academia

Calistenia

Alongamentos

Academia

Ideal para quem quer ganhar força, resistência e definição com o suporte de equipamentos variados.

Exercícios de academia utilizam equipamentos como pesos livres e máquinas para desenvolver força, resistência e condicionamento físico. As rotinas variam entre treino de força, hipertrofia, condicionamento cardiovascular e emagrecimento, permitindo acompanhamento e ajustes constantes.

Rosca direta

Agachamento livre

Levantamento terra

Remada curvada

Supino reto

Desenvolvimento de ombro

Cadeira extensora

Puxada alta

Elevação de panturrilhas

Nome do Treino

Academia

Rosca direta

4X12 10-12-14-14 Kg

Calistenia

Agachamento

4X10

Alongamentos

Suspensão na barra

20s

Finalizar Treino

Tela de criação de treino, o usuário consegue selecionar o tipo de treino( Calistenia, Academia e Alongamentos) e também consegue selecionar o tipo de exercício de acordo.

Nome
Sobre nós
+ Criar um Treino
Procurar Treinos
Meus Treinos
Faça login ou cadastre-se

Seu treino está pronto!

Nome do Treino

Academia

Rosca direta

4X12 10-12-14-14 Kg

Calistenia

Agachamento

4X10

Alongamentos

Suspensão na barra

20s

Fazer download

Publicar

Tela de conclusão da criação do treino, o usuário consegue visualizar os exercícios que adicionou, nome do treino e tem opções extras, pode publicar o treino para os outros, pode fazer o download do treino e também pode compartilhar o treino para alguém em específico.

### 3. DESENVOLVIMENTO

A ideia de desenvolver um projeto relacionado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) surgiu a partir de uma proposta apresentada pelo professor Carlos Rafael. Ao nos aprofundarmos no tema, escolhemos trabalhar com a ODS voltada para a saúde, reconhecendo sua importância para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

Com base nesse propósito, decidimos criar um site inovador que promovesse práticas saudáveis de maneira acessível e interativa. Assim, nasceu a ideia de uma plataforma virtual de treinos. Nosso objetivo é oferecer um espaço onde os usuários possam criar e compartilhar treinos personalizados com outras pessoas, incentivando a prática de atividades físicas em diferentes níveis. No início, enfrentamos algumas dificuldades no desenvolvimento do projeto, especialmente com CSS e HTML, mas, com o auxílio do professor, conseguimos avançar no processo.

No site, os treinos não se limitam apenas à musculação; incluímos também modalidades como calistenia, alongamentos, entre outros, tornando-o mais inclusivo e abrangente. Dessa forma, buscamos atender a diferentes perfis de usuários, desde iniciantes até pessoas mais experientes no universo fitness.

Quando terminamos a parte do front-end, conversamos com as professoras Sandra e Roberta sobre como nosso site seria oferecido e o que poderia diferenciá-lo dos concorrentes. Discutimos quais características tornariam o projeto único e competitivo. Após essa etapa, preparamos uma apresentação detalhada para mostrar nossa ideia, incluindo estratégias de monetização e como o projeto poderia se destacar no mercado.

<https://github.com/tech-espm/inter-2sem-2024-treinos>

#### 4. PLANEJAMENTO

Instruções para preenchimento do planejamento do projeto:

- Ferramenta para acompanhamento do projeto: Trello
- Compartilhamento do código e artefatos: GitHub
- Sprints semanais
- Papéis SCRUM: Product Owner - José Longo Neto, Scrum Master - Martin Ponzio
- Equipe de Desenvolvimento - Pedro Maricate, Eduardo Gul, Artur Nápoles, Enzo Malagoli e Pablo Dimitrof.
- Reunião de Planejamento de Sprint: Planejamento das tarefas que serão executadas na Sprint e Atualização da Sprint passada.
- Sprints: Uma vez por semana, para desenvolvimento e discussões do projeto.
- Daily Stand-up Meetings: Atualizamos nosso progresso entre nós online.
- Review de Sprint: Geralmente a cada atualização era feito um teste para testarmos as mudanças.
- Retrospectiva de Sprint: Avaliação do que funcionou bem e do que pode ser melhorado.



## 5. CONCLUSÕES

O site representa uma contribuição para o avanço de soluções digitais no setor de saúde e bem-estar, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), com foco na promoção da saúde e redução das desigualdades.

O impacto do trabalho pode ser medido pelo potencial de inclusão e acessibilidade oferecido pela plataforma, permitindo que usuários de diferentes perfis criem e compartilhem treinos personalizados. Ao ampliar o acesso a modalidades diversas, como musculação, calistenia e alongamentos, o projeto não apenas atende à demanda por treinos personalizados, mas também promove um estilo de vida saudável de forma prática e interativa.

Entre os principais resultados alcançados, destacam-se o desenvolvimento de um site responsivo, a implementação de funcionalidades essenciais como cadastro de usuários, criação e compartilhamento de treinos, e a integração com estratégias de monetização, e a utilização de sprints semanais garantiu o progresso contínuo.

O site Let's Fit se posiciona como uma solução promissora e sustentável no mercado fitness, com potencial para atrair usuários e gerar retorno sobre o investimento, ao mesmo tempo que contribui para a melhoria da qualidade da sociedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**GUEDES, Gilleanes T. A.** *UML 2: uma abordagem prática*. 2. ed. São Paulo: Novatec, 2011.

**KOTLER, Philip; KARTAJAYA, Hermawan; SETIAWAN, Iwan.** *Marketing 5.0: tecnologia para a humanidade*. São Paulo: Sextante, 2021.

Internet foi acessada em 72,5 milhões de domicílios do país em 2023. **IBGE**, São Paulo, 16 de agosto de 2024. Disponível em: <

IBGE revela que Brasil tem 163,8 milhões de pessoas com aparelho de telefone celular. **Economia UOL**, São Paulo, 16 de agosto de 2024. Disponível em: <<https://economia.uol.com.br/noticias/estado-conteudo/2024/08/16/ibge-revela-que-brasil-tem-1638-milhoes-de-pessoas-com-aparelho-de-telefone-celular.htm#:~:text=IBGE%20revela%20que%20Brasil%20tem,com%20aparelho%20de%20telefone%20celular>>. Acesso em 11/2024