

CENTRO PAULA SOUZA
Etec DE POÁ
Curso Técnico em Informática para Internet

Bruno Henrique Angelo Santana
Gabriel Oliveira Sá
Guilherme Fraile Santos Cardoso
João Vitor Lima Santos
Kawan Pinheiro de Sousa
Talles Alexandre Prado

SPARTAN CORE

Poá-SP

202

BRUNO HENRIQUE ANGELO SANTANA

GABRIEL OLIVEIRA SÁ
GUILHERME FRAILE SANTOS CARDOSO
JOÃO VITOR LIMA SANTOS
KAWAN PINHEIRO DE SOUSA
TALLES ALEXANDRE PRADO

SPARTAN CORE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Técnico em Informática para Internet, da Etec de Poá, orientado pela professora Cíntia Silva, como requisito parcial para obtenção do título em Técnico em Informática para Internet.

Poá-SP

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho de conclusão de curso a todos os professores e profissionais da ETEC de Poá, cujo comprometimento e orientação foram fundamentais para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Agradeço também

o apoio incondicional da minha família, amigos, colegas, professores e profissionais cujo apoio e incentivo foram a força motriz por trás deste percurso. Este trabalho é fruto de esforço, aprendizado e dedicação, e é dedicado a todos aqueles que acreditaram em mim. Obrigado!

Sinta-se à vontade para personalizar ou adaptar a dedicatória de acordo com as pessoas específicas que você gostaria de mencionar ou qualquer outro detalhe que deseje incluir.

Atenciosamente, Bruno Henrique Angelo Santana

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho de conclusão de curso. Em especial, gostaria de expressar minha profunda

gratidão ao Centro Paula Souza por proporcionar um ambiente propício ao aprendizado e pelo apoio ao longo dessa jornada acadêmica.

Agradeço aos meus orientadores, que dedicaram tempo e conhecimento para me guiar nessa pesquisa, oferecendo o tempo e a ajuda que foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho.

Também sou grato aos professores e funcionários da escola, cuja dedicação e comprometimento com a educação contribuíram significativamente para a minha formação e crescimento intelectual.

Não posso deixar de mencionar meus colegas de classe, pois compartilhamos desafios, aprendizados e momentos de superação, tornando essa jornada mais leve e enriquecedora.

Por fim, agradeço à minha família e amigos, que me apoiaram incondicionalmente durante todo o processo, incentivando-me a persistir nos momentos difíceis e celebrando comigo as conquistas alcançadas.

A todos vocês, meu profundo agradecimento por fazerem parte dessa importante etapa da minha vida acadêmica e por tornarem possível a concretização deste trabalho.

Atenciosamente,

Bruno Henrique Angelo Santana

EPIGRAFE

“Hard work and training. There's no secret formula. I lift heavy, work hard, and aim to be the best.”

(Ronnie Coleman)

RESUMO EM LÍNGUA NACIONAL

O presente trabalho aborda a análise e o desenvolvimento do site "Spartan Core", um empreendimento da empresa "Atlas" voltado para o comércio de suplementos, acessórios de academia, customização de shakers e vestuário esportivo. O estudo explora a criação e implementação deste e-commerce, discutindo aspectos como a estrutura, funcionalidades, estratégias de marketing, e o impacto no mercado de fitness e nutrição esportiva. A pesquisa enfoca os processos de planejamento, design e a integração de tecnologias inovadoras para oferecer uma experiência ao usuário diferenciada e atrativa. Além disso, são discutidas estratégias de venda, gerenciamento de estoque e logística, visando oferecer aos clientes uma experiência de compra personalizada e eficiente. A análise também destaca a importância do marketing digital, estratégias de engajamento com o público-alvo, assim como a manutenção e evolução constante do site para atender às demandas dinâmicas do mercado. Este estudo demonstra a relevância do "Spartan Core" no cenário do comércio eletrônico de produtos voltados para atletas e entusiastas de atividades físicas, enfatizando a inovação, competitividade e a projeção para o futuro do empreendimento.

Palavra Chave: Empreendimento, Academia, Spartan Core, Fitness, Atlas

RESUMO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

This paper addresses the analysis and development of the "Spartan Core" website, a venture by the "Atlas" company focused on the trade of supplements, gym accessories, customizable shakers, and sportswear. The study delves into the creation and implementation of this e-commerce platform, discussing elements such as structure, functionalities, marketing strategies, and its impact on the fitness and sports nutrition market. The research centers on planning processes, design, and the integration of innovative technologies to provide a distinct and appealing user experience.

Furthermore, it explores sales strategies, inventory management, and logistics, with the goal of providing customers with a personalized and efficient shopping experience. The analysis also underscores the significance of digital marketing, audience engagement strategies, as well as the continuous maintenance and evolution of the site to meet the dynamic demands of the market. This study demonstrates the relevance of "Spartan Core" in the e-commerce landscape for products targeting athletes and fitness enthusiasts, emphasizing innovation, competitiveness, and the projection for the enterprise's future.

Key-Words: Enterprise, Gym, Spartan Core, Fitness, Atlas

LISTAS

Figura 1: Canvas.....	15
Figura 2: Linguagens Gerais.....	16
Figura 3: PHP Logo.....	17
Figura 4: InfinityFree Logo.....	17
Figura 5: Photoshop Logo.....	18
Figura 6: Photopea Logo.....	18
Figura 8: Canva Logo.....	19
Figura 7: PowerPoint Logo.....	19
Figura 9: VisualStudio Logo.....	20
Figura 10: Página Suplementos.....	22
Figura 11: Página Benefícios.....	23
Figura 12: Página Perguntas Frequentes.....	23
Figura 13: Página Calculadora Calorías.....	23
Figura 14: Página Calculadora Proteínas.....	24
Figura 15: Página Inicial do Site.....	24
Figura 16: Atlas.....	26
Figura 17: Página Inicial.....	28

Sumário

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Análise de Mercado	12
1.2 Problema	13
1.3 Justificativa	13
1.4 Objetivos	14
1.4.1 Objetivos Específicos	14
1.5 Hipótese	15
2 DESENVOLVIMENTO	17
2.4 Ferramentas de apoio	21
3 ANÁLISE DE SISTEMAS	21
3.1 UML	21
3.2 Banco de Dados	22
3.2.1 Dicionário de Dados	22
4. PROJETO	23
4.1 Telas e Funcionalidades	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26

1 INTRODUÇÃO

No cenário contemporâneo, com a crescente busca por um físico ideal e estético, saúde e um melhor condicionamento físico, a busca por soluções práticas e acessíveis para aprimorar o desempenho esportivo e promover o bem-estar tem se tornado uma prioridade para muitos indivíduos. Nesse contexto, a Atlas, nossa empresa dedicada ao seu desenvolvimento, emerge como uma resposta inovadora às necessidades desse público ávido por recursos que facilitem sua jornada rumo a um estilo de vida mais saudável.

A missão da Atlas vai além de simplesmente comercializar produtos; ela se fundamenta na entrega de qualidade aliada à acessibilidade. Nosso compromisso é fornecer não apenas suplementos nutricionais e acessórios de alta qualidade, mas também uma plataforma interativa que vai ao encontro das demandas dos consumidores modernos. Em um ambiente digital cada vez mais dinâmico, a Atlas se destaca por oferecer não apenas produtos, mas uma experiência personalizada e informativa aos nossos clientes.

A proposta inovadora do site vai além da simples transação comercial. Com a capacidade de medir e calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) e o gasto calórico, a Atlas assume um papel proativo na promoção da saúde e do condicionamento físico. A integração dessas funcionalidades visa capacitar nossos clientes a compreenderem melhor seus corpos, estabelecerem metas realistas e alcançarem resultados de maneira sustentável.

Ao longo desta apresentação, exploraremos não apenas os recursos técnicos do nosso site, mas também a filosofia que sustenta a Atlas. Analisaremos o mercado de suplementação e acessórios, destacando a evolução dos processos desde a era analógica até os avanços tecnológicos atuais. Além disso, discutiremos a importância de fornecer produtos de qualidade a preços acessíveis e como isso se alinha com a visão da Atlas para o futuro.

1.1 Análise de Mercado

- **Tendências de Mercado:** O mercado de saúde e fitness está em crescimento, com mais pessoas buscando estilos de vida saudáveis e atividades físicas regulares. A conscientização sobre a importância da nutrição e suplementação adequadas impulsiona a demanda por suplementos. O interesse crescente em academias em casa e treinamento personalizado também afeta as preferências de compra de acessórios e equipamentos de academia.
- **Concorrência:** Grandes varejistas online oferecem uma ampla gama de produtos para saúde e fitness, competindo diretamente nesse espaço. Além disso, existem sites especializados exclusivamente em suplementos, acessórios e equipamentos de academia.
- **Público-Alvo:** O público-alvo inclui desde iniciantes até entusiastas experientes de fitness, abrangendo diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico. Segmentos específicos podem incluir atletas de alto rendimento, fisiculturistas, entusiastas de esportes, pessoas em busca de perda de peso e idosos interessados em manter a saúde e a forma física.
- **Oportunidades:** Personalização e recomendações baseadas em dados podem diferenciar o site, oferecendo sugestões de produtos com base nas metas individuais e preferências. A criação de conteúdo relevante, como guias de treinamento e planos de dieta, pode atrair e engajar o público-alvo.
- **Desafios:** Manter a confiança dos clientes é fundamental, especialmente no mercado de suplementos, onde a qualidade e autenticidade dos produtos são preocupações comuns. Gerenciar estoques de produtos perecíveis, como suplementos alimentares, pode ser desafiador. A concorrência acirrada pode pressionar as margens de lucro.

- **Regulamentações:** É importante garantir conformidade com as regulamentações locais e internacionais relacionadas à venda de suplementos alimentares e produtos de saúde, incluindo rotulagem, segurança e ingredientes.
- **Tecnologia e Experiência do Usuário:** Investir em uma plataforma de e-commerce robusta, com navegação intuitiva e pagamento seguro, pode melhorar a experiência do usuário. Entregar produtos de forma rápida e eficiente também é essencial.

1.2 Problema

Como melhorar o processo de divulgação e orientação relacionado ao uso de suplementos por meio de um site?

1.3 Justificativa

Este trabalho de conclusão de curso busca justificar o desenvolvimento do site Spartans, uma plataforma online criada pela empresa Atlas para a venda de suplementos, acessórios e outros produtos voltados para entusiastas de academia e vida fitness. A relevância deste projeto se manifesta em diversos aspectos que refletem sua importância e necessidade de realização.

Inicialmente, o Spartans surge como resposta à crescente demanda por uma plataforma especializada na comercialização de produtos fitness, atendendo a uma necessidade identificada no mercado. Ao proporcionar uma experiência de compra conveniente e personalizada, o site não apenas facilita o acesso a uma variedade de produtos de qualidade, mas também promove um estilo de vida mais ativo e saudável para os usuários.

Além disso, o desenvolvimento do Spartans oferece uma oportunidade valiosa para os estudantes envolvidos, contribuindo para seu aprendizado e desenvolvimento pessoal e profissional. Ao participarem ativamente do projeto, os alunos têm a chance

de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula em um contexto prático, fortalecendo suas habilidades técnicas e de trabalho em equipe.

Adicionalmente, o Spartans representa uma oportunidade para os estudantes desenvolverem competências essenciais, como comunicação, colaboração e resolução de problemas. O trabalho conjunto em um projeto de grande magnitude como este prepara os alunos para desafios futuros na área de tecnologia da informação, fornecendo-lhes experiências práticas e aplicáveis no mercado de trabalho.

1.4 Objetivos

Desenvolver um site de qualidade, fácil acessibilidade e informativo, tanto para quem já tem certa experiência com a vida fitness e academia quanto para quem está iniciando. A Atlas tem como objetivo principal trazer produtos de qualidade e informações confiáveis para seus usuários.

1.4.1 Objetivos Específicos

Alguns dos objetivos específicos são:

- Integrar um sistema de gerenciamento de produtos que permita a atualização constante do catálogo de suplementos e acessórios.
- Manter um canal de comunicação aberto com os clientes para receber feedbacks e sugestões de melhorias no site.
- Estabelecer mecanismos de segurança robustos para proteger as informações dos clientes e garantir transações seguras.
- Desenvolver estratégias de marketing digital para promover o site e atrair um público-alvo qualificado.

- Monitorar e analisar constantemente o desempenho do site, visando melhoras e oportunidades de crescimento.
- Implementar um sistema de avaliações e comentários para que os clientes possam compartilhar suas experiências com os produtos, promovendo assim a transparência e confiança na plataforma.

1.5 Hipótese

- A implementação de uma seção educativa no site, oferecendo informações detalhadas sobre os diversos tipos de suplementos, seus benefícios e formas adequadas de uso.
- A inclusão de depoimentos e recomendações de profissionais da área da saúde, como nutricionistas e educadores físicos, no site pode aumentar a credibilidade das informações fornecidas e incentivar uma abordagem mais responsável ao uso de suplementos.
- A realização de parcerias com influenciadores digitais e personalidades do mundo fitness para divulgar o site e promover orientações relacionadas ao uso de suplementos pode ampliar o alcance da mensagem e atrair um público mais engajado.
- A disponibilização de um serviço de chat online ou suporte por e-mail no site, com profissionais qualificados para esclarecer dúvidas dos usuários sobre suplementação, pode aumentar a confiança dos clientes e incentivá-los a buscar informações antes de realizar uma compra.
- A segmentação do público-alvo do site, oferecendo conteúdos específicos para diferentes grupos, como iniciantes, atletas profissionais e pessoas com necessidades especiais, pode atender às necessidades individuais dos usuários e aumentar a relevância do site como fonte de informação confiável sobre suplementação.

- 1.6 Canvas

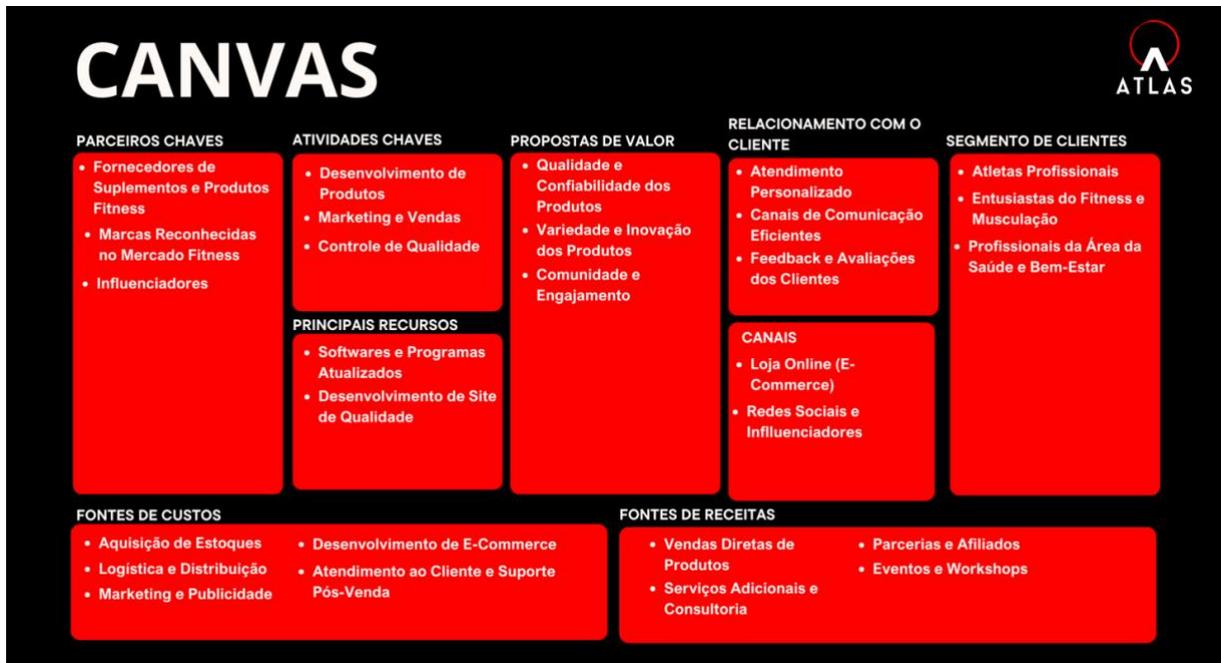


Figura 1: Canvas

2 DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento do trabalho foi utilizado os seguintes programas:

2.1 Linguagens utilizadas



Figura 2: Logo Html/CSS/JavaScript

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/set-three-icons-html-css-javascript-vector-image-on-vectorstock--414894184435822910/>

HTML é uma linguagem de marcação utilizada na construção de páginas na Web. Documentos HTML podem ser interpretados por navegadores. A tecnologia é fruto da junção entre os padrões HyTime e SGML. HyTime é um padrão para a representação estruturada de hipermídia e conteúdo baseado em tempo.

Cascading Style Sheets é um mecanismo para adicionar estilos a uma página web, aplicado diretamente nas tags HTML ou ficar contido dentro das tags <style>. Também é possível, adicionar estilos adicionando um link para um arquivo CSS que contém os estilos.

JavaScript é uma linguagem de programação interpretada estruturada, de script em alto nível com tipagem dinâmica fraca e multiparadigma. Juntamente com HTML e CSS, o JavaScript é uma das três principais tecnologias da World Wide Web.



Figura 3: Logo Php

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/PHP>

PHP é uma linguagem de programação amplamente usada para desenvolvimento web. É gratuita, de código aberto e é executada no servidor. PHP permite a criação de páginas da web dinâmicas, é compatível com vários bancos de dados e tem uma comunidade ativa de desenvolvedores. É frequentemente usado com frameworks como Laravel e Symfony para acelerar o desenvolvimento web.

2.2 Ferramentas de Banco de Dados



Figura 4: Logo ∞ InfinityFree

Fonte: <https://forum.infinityfree.com/t/question-about-using-the-infinityfree-logo-on-a-personal-only-website/58725>

InfinityFree é um provedor de hospedagem na web que oferece serviços gratuitos, incluindo espaço em disco, largura de banda e suporte para tecnologias web como PHP e MySQL. No entanto, esses serviços têm limitações, como restrições de recursos e possíveis anúncios para compensar o custo do serviço gratuito.

2.3 Ferramentas Gráficas



Figura 5: Photoshop

Fonte: <https://logodownload.org/adobe-photoshop-logo/>

Adobe Photoshop é um software caracterizado como editor de imagens bidimensionais do tipo raster desenvolvido pela Adobe Systems. É considerado o líder no mercado dos editores de imagem profissionais, assim como o programa de facto para edição profissional de imagens digitais e trabalhos de pré-impressão.



Figura 6: Photopea

Fonte: https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Photopea_logo.svg

Photopea é um editor de fotos e gráficos baseado na web. É usado para edição de imagens, criação de ilustrações, web design ou conversão entre diferentes formatos de imagem. Photopea é um software suportado por publicidade. É compatível com todos os navegadores modernos, incluindo Opera, Edge, Chrome e Firefox.



Figura 7: Canva

Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Canva_icon_2021.svg

Canva é uma plataforma de design gráfico que permite aos usuários criar gráficos de mídia social, apresentações, infográficos, pôsteres e outros conteúdos visuais. Está disponível online e em dispositivos móveis e integra milhões de imagens, fontes, modelos e ilustrações.



Figura 8: Microsoft PowerPoint

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/593067844666772444/>

Microsoft PowerPoint é um programa utilizado para criação/edição e exibição de apresentações gráficas, originalmente escrito para o sistema operacional Windows e portado para a plataforma Mac OS X. A versão para Windows também funciona no Linux através da camada de compatibilidade Wine.

2.4 Ferramentas de apoio

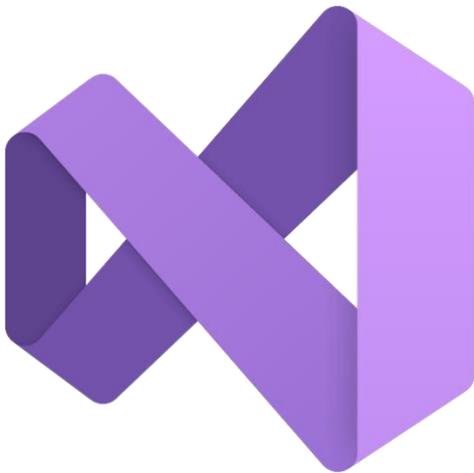


Figura 9: VisualStudio

Fonte: <https://seeklogo.com/vector-logo/430845/microsoft-visual-studio>

O Microsoft Visual Studio é um ambiente de desenvolvimento integrado da Microsoft para desenvolvimento de software especialmente dedicado ao .NET Framework e às linguagens Visual Basic, C, C++, C# e F#.

3 ANÁLISE DE SISTEMAS

A análise de sistemas envolve entender e projetar a estrutura e interações de um sistema para atender requisitos específicos. No contexto web, isso implica usar JavaScript, HTML, CSS, PHP e MySQL. JavaScript proporciona interatividade, HTML organiza o conteúdo, CSS estiliza a apresentação, PHP permite a criação de páginas dinâmicas no servidor e MySQL armazena dados. A análise inclui a compreensão dos requisitos, o projeto da arquitetura e a implementação das funcionalidades necessárias.

3.1 UML

A UML (Unified Modeling Language) é uma linguagem visual usada na engenharia de software para representar sistemas de software. Ela oferece uma variedade de diagramas para descrever aspectos estáticos e dinâmicos de um sistema, como casos

de uso, classes, sequências e estados. A UML é amplamente utilizada para comunicar e documentar a arquitetura e o comportamento de sistemas de software complexos.

3.2 Banco de Dados

Em nosso banco de dados utilizamos o infinityfree. Com o infinityfree, nossa empresa armazena a tabela de produtos, para termos um controle de toda a mercadoria, clientes e pedidos, para sabermos o que cada cliente encomendou, itens do pedido, para sabermos quantos pedidos temos pendentes e quantos temos entregues, administração, para relacionarmos os produtos aos pedidos, e outras tabelas auxiliares para tudo que precisarmos.

3.2.1 Dicionário de Dados

Sobre o dicionário de dados temos na tabela de produtos o id do produto, nome, descrição, preço, quantidade em estoque, categoria e o ID do fornecedor.

Na tabela de clientes temos o ID do cliente, nome, endereço, Email, telefone e data de cadastros.

Na tabela de pedidos temos o ID do pedido, data do pedido, ID do cliente, status do pedido, método de pagamento e endereço de entrega.

Na tabela de itens pedidos nós temos o ID do item, ID do pedido, ID do produto, quantidade e preço unitário.

E por último temos a tabela de administração, que contém o ID do administrador, nome de usuário, senha e nível de acesso.

4. PROJETO

O projeto apresentado tem como intuito introduzir pessoas ao mundo fitness com o maior apoio possível, disponibilizando equipamentos e suplementos para a compra com o melhor valor do mercado e dando informações importantes para o cliente ter mais conhecimento sobre si próprio e alcançando o melhor estilo de vida possível.

4.1 Telas e Funcionalidades

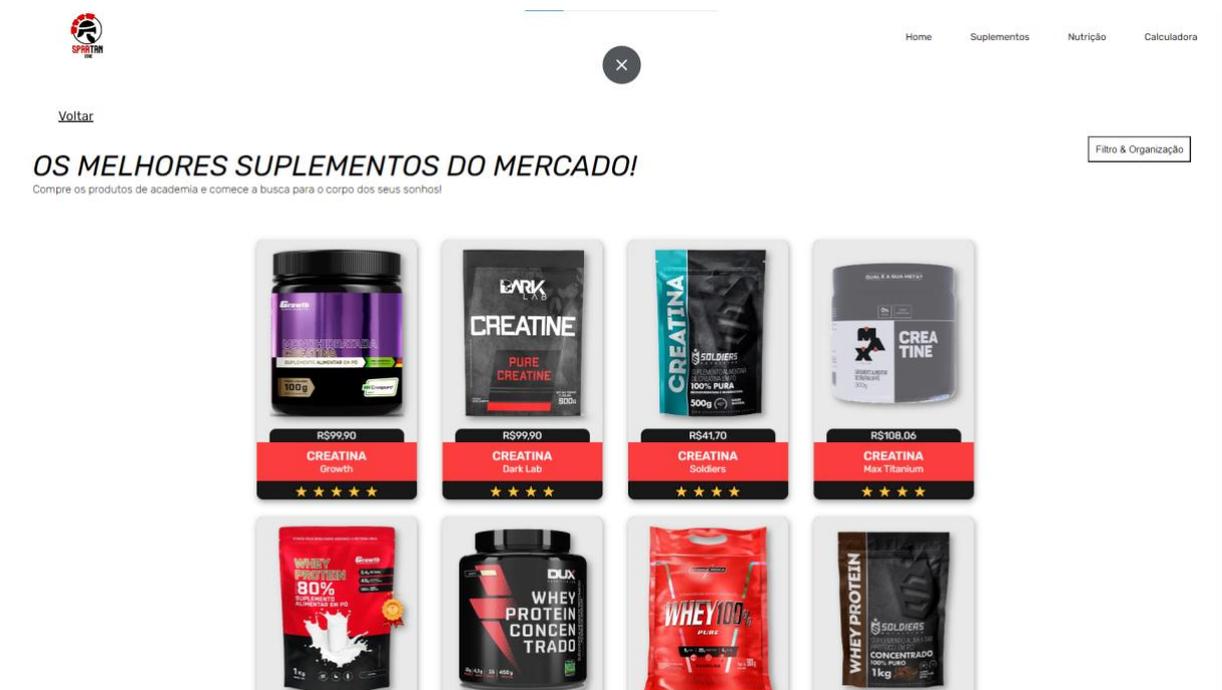


Figura 10: Página suplementos



Figura 11: Página Benefícios

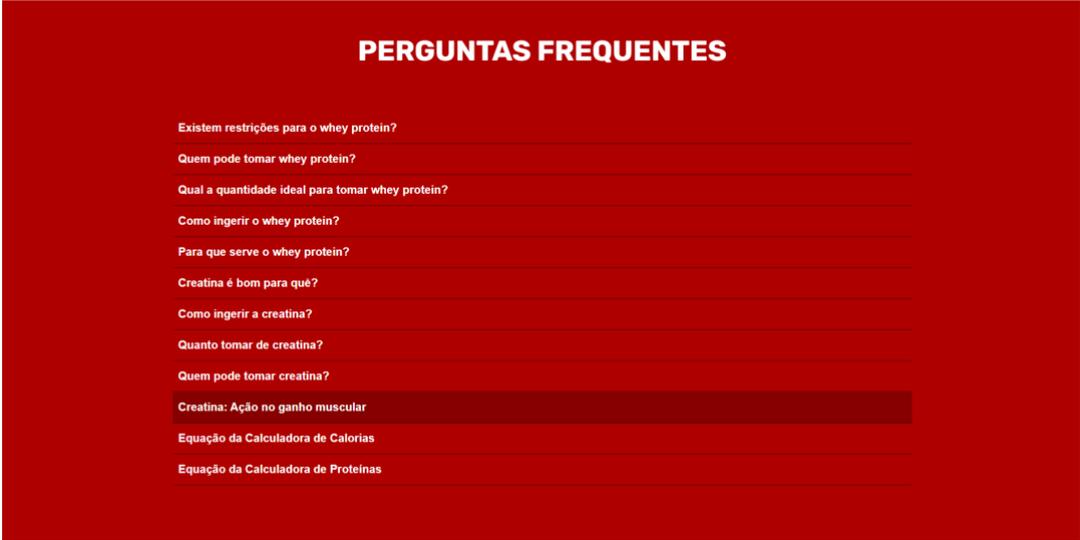


Figura 12: Página perguntas frequentes



Figura 13: Página Calculadora Calorias



FALE SOBRE VOCÊ!

A sua idade e peso nos ajudarão a estimar a quantidade de proteína recomendada para você ingerir.
Não use casas decimais no preenchimento.

PESO:

QUÃO ATIVO VOCÊ É?

Essas perguntas são importantes para conhecermos como está a sua rotina de atividade.



RESULTADO

Figura 14: Página Calculadora de Proteína

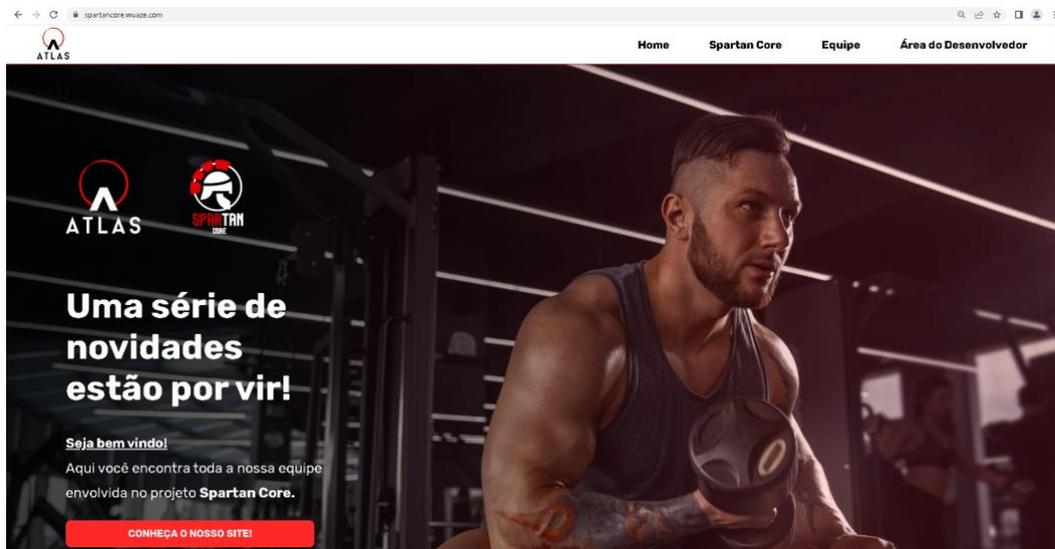


Figura 15: Página inicial do site

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mercado fitness, sendo um mercado em ascensão, vem dominando as redes, mídias e se tornou parte da rotina de muitas pessoas. Seja por busca de estética, saúde, uma rotina melhor, por hobbie, seja um atleta, Uma coisa é fato, o mundo fitness é um mercado muito bom a se ser explorado, e a Atlas tem como objetivo trazer conhecimento, fornecer um produto de qualidade e acessível para todos.

No decorrer deste projeto, foi enfrentado uma série de problemas e desafios, houve um grande esforço e maturidade de todos envolvidos, desde designar cargos a se comprometer com o serviço e alcançar os objetivos, enfrentamos uma série de desafios ao lidar um com o outro, pensar nas inúmeras alternativas e possibilidades, os brainstorm incessantes. Foi de fato um desafio para todos envolvidos.

Com isso, conclui-se que os objetivos foram alcançados com sucesso, provendo um site com informações diversas ao usuário, assim como orientando e fornecendo a melhor categoria de suplementos possíveis. Através de muito esforço, camaradagem e trabalho em equipe, foi possível que todos aprendessemos um com o outro, acredita-se que teve um forte desenvolvimento interpessoal de cada um e grande esforço e força de vontade para concluir este trabalho com excelência.

Apendice – empresa

Nome da empresa

ATLAS

Logo

No logo da empresa é possível ver um “A” em formato de triângulo, o mesmo representa o titã Atlas, que foi condenado a carregar todo o mundo em suas costas, junto do “A”, temos um círculo vermelho que representa o planeta e como representação de poder e infinito, o círculo, juntamente do “A”, assemelha-se ao escudo que era utilizado pelo exército espartano na Grécia antiga.

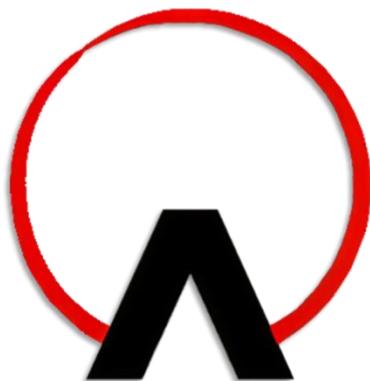


Figura 16: Atlas

Cores do logo

Como significado das cores, temos respectivamente:

Vermelho: com o intuito de chamar a atenção do espectador e representar a cor que era utilizada pelos espartanos na Grécia

Preto: Cor neutra.

Slogan

Frase de efeito de fácil memorização que resume as características de um produto, serviço.

"TRABALHO DURO E TREINAMENTO. NÃO HÁ FÓRMULA SECRETA. EU LEVANTO PESADO, TRABALHO DURO E PRETENDO SER O MELHOR."

- Ronnie Coleman

MISSÃO, VISÃO E VALORES

Saúde e Bem-Estar: Capacitamos nossos clientes a alcançarem uma vida mais saudável e esteticamente satisfatória por meio de produtos de alta qualidade.

Excelência e Inovação: Comprometemo-nos com a excelência, oferecendo os melhores produtos e atendimento que ajudam nossos clientes a atingir seu potencial máximo.

Comunidade e Educação: Criamos uma comunidade de entusiastas da academia, fornecendo conhecimento e recursos para apoiar nossos clientes em sua jornada fitness.

Liderança em Saúde e Fitness: Buscamos ser líderes no setor de suplementação e acessórios para academia, definindo padrões de excelência e inovação.

Empoderamento dos Clientes: Visualizamos clientes informados e capacitados, que utilizam nossos produtos e recursos para atingir seus objetivos de saúde e estética de forma confiante.

Site

O site tem uma estrutura comum, com tela de login/cadastro, e logo após registrado, é possível comprar e visualizar os produtos, também podendo calcular seu próprio IMC e seu gasto calórico, por exemplo:

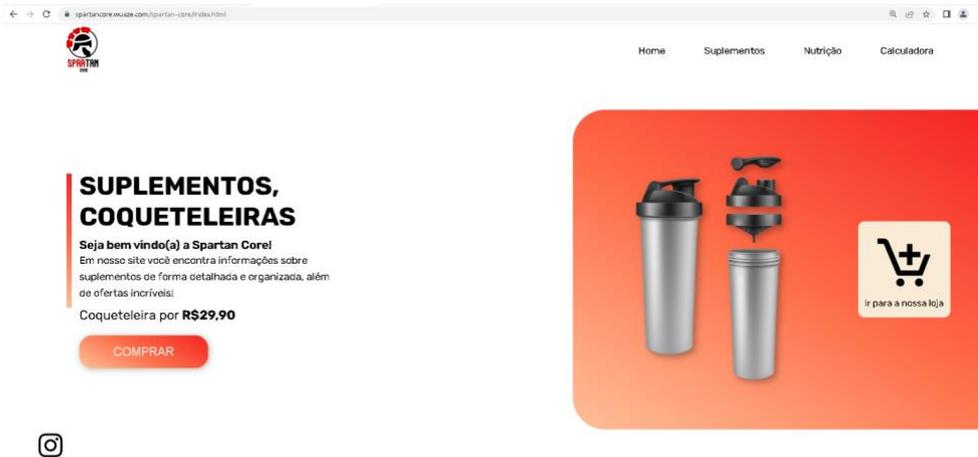


Figura 17: Página inicial

Referências

Título: Microsoft Visual Studio Logo Png

Autor: Vector

Disponível em: <https://seeklogo.com/vector-logo/430845/microsoft-visual-studio>

Acesso em: 25 abr 2024

Título: Html Logo

Autor: Jhuliur

Disponível em: <https://www.cleanpng.com/png-logo-cascading-style-sheets-html5-css3-prags-html5-5944420/>

Acesso em: 25 abr 2024

Título: Html css javascript vector image on VectorStock

Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/set-three-icons-html-css-javascript-vector-image-on-vectorstock--414894184435822910/>

Acesso em: 25 abr 2024

Título: HTML: Linguagem de Marcação de Hipertexto

Disponível em: <https://developer.mozilla.org/pt-BR/docs/Web/HTML>

Acesso em: 26 jun 2024

Título: CSS

Disponível em: <https://developer.mozilla.org/pt-BR/docs/Web/CSS>

Acesso em: 26 jun 2024

Título: Javascript

Disponível em: <https://developer.mozilla.org/pt-BR/docs/Web/JavaScript>

Acesso em: 26 jun 2024

Título: Calculadora de calorias: quantas ingerir por dia?

Autor: Tatiana Zanin

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-calcular-o-gasto-calorico/>

Acesso em: 26 jun 2024

Título: Calculadora de proteínas

Disponível em: <https://www.nutren.com.br/protein/calculadora-de-proteinas>

Acesso em: 26 jun 2024

Título: Whey Protein: para que serve, tipos e como tomar

Autor: Tatiana Zanin

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/whey-protein/>

Acesso em: 26 jun 2024

Título: Como tomar creatina: esquemas de suplementação e dúvidas comuns

Autor: Tatiana Zanin

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tomar-creatina/>

Acesso em: 26 jun 2024