



Etec ORLANDO QUAGLIATO

Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio

ANA BEATRIZ MARTIM ANASTACIO

LEONARDO ENGLERTH DOS SANTOS SOUZA

LUCAS JANUÁRIO GONÇALVES

SITE DE DESENVOLVIMENTO DA ACADEMIA "SAÚDE E CIA"

Santa Cruz do Rio Pardo – SP

2024

**ANA BEATRIZ MARTIM ANASTACIO
LEONARDO ENGLERTH DOS SANTOS SOUZA
LUCAS JANUÁRIO GONÇALVES**

SITE DE DESENVOLVIMENTO DA ACADEMIA "SAÚDE E CIA"

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec
"Orlando Quagliato", do Centro Estadual de
Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito
para obtenção do título de Técnico em Informática
para Internet Integrado ao Ensino Médio sob
orientação dos Professores: Mara Silvia Arcoleze
Marelli e Renan Tavares Vieira

Santa Cruz do Rio Pardo- SP

2024

Folha de Aprovação

**ANA BEATRIZ MARTIM ANASTACIO
LEONARDO ENGLERTH DOS SANTOS SOUZA
LUCAS JANUÁRIO GONÇALVES**

**SITE DE DESENVOLVIMENTO DA ACADEMIA “SAÚDE E CIA”
CONTRIBUINDO PARA A SAÚDE**

Aprovada em: _____ / _____ / _____

Conceito: _____

Banca de Validação:

_____ - Presidente da Banca

Professor.....

ETEC “Orlando Quagliato”

Orientador

Professor

ETEC “Orlando Quagliato”

Professor

ETEC “Orlando Quagliato”

Santa Cruz do Rio Pardo– SP

2024

RESUMO

A sociedade precisa ser orientada sobre a necessidade de todos os indivíduos desenvolverem hábitos saudáveis que agreguem em seus condicionamentos físicos. Com esse propósito é que surgiu o site da academia Saúde e Cia, o qual se preocupa em garantir o bem-estar de seus clientes, que buscam mudar as suas qualidades de vida para melhor. No trabalho elaborado foi apresentado informações referentes a academia Saúde e Cia, que desempenha a finalidade de contribuir para o bem-estar social, com: aulas, equipamentos e profissionais qualificados, os quais proporcionam condições favoráveis para conquistar a melhoria do estilo de vivência da humanidade. A apresentação tem por objetivo colaborar com a conscientização dos indivíduos a respeito da importância de adquirirem hábitos saudáveis. Essa iniciativa envolveu várias pesquisas e contribuições informacionais da própria academia. Promovendo a disponibilização de dados referentes ao edifício, o qual contribui com o bem-estar da sociedade, formando pessoas responsáveis na procura de atitudes saudáveis. O site possui várias ferramentas que auxiliam o usuário a buscar informações sobre a academia, como: Home, Mobilidades sendo: o Muay Thai Fitness, Jiu Jitsu e Musculação, aulas, Treinos e Contato. A plataforma possui várias ilustrações que mostram ao usuário interessado na sua saúde, sobre as mobilidades, instrumentos e o local de treino, possibilitando tornar indivíduos conhecedores dos recursos presentes na instituição, a qual foi planejada com o intuito de beneficiar os seres humanos por meio das mudanças em suas disposições físicas.

Palavras-chave: Academia; bem-estar; site; ferramentas

ABSTRACT

Society needs to be guided about the need for all individuals to develop healthy habits that add to their physical fitness. For this purpose, the Saúde e Cia academy website was created, which is concerned with ensuring the well-being of its clients, who seek to change their quality of life for the better. In the work prepared, information was presented regarding the Saúde e Cia academy, which serves the purpose of contributing to social well-being, with: classes, equipment and qualified professionals, which provide favorable conditions to achieve an improvement in humanity's lifestyle. . The presentation aims to help raise awareness among individuals about the importance of acquiring healthy habits. This initiative involved several research and informational contributions from the academy itself. Promoting the availability of data relating to the building, which contributes to the well-being of society, training responsible people in the search for healthy attitudes. The website has several tools that help the user search for information about the gym, such as: Home, Mobility, including: Muay Thai Fitness, Jiu Jitsu and Bodybuilding, classes, Training and Contact. The platform has several illustrations that show the user interested in their health, about mobility, instruments and the training location, making it possible to make individuals aware of the resources present in the institution, which was planned with the aim of benefiting human beings through changes in their physical dispositions.

Keywords: Academy; well-being; website; tools

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- MER.....	16
Figura 2- MAPA DO SITE	21
Figura 3- DIAGRAMA DE CLASSES	22
Figura 4- DIAGRAMA DE SEQUÊNCIA.....	23
Figura 5- DIAGRAMA USE CASE.....	24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - CUSTOS DE HOSPEDAGEM	26
---------------------------------------	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 HISTÓRIA DA EMPRESA.....	10
3 JUSTIFICATIVA	11
4 OBJETIVOS.....	12
4.1 Objetivo Geral.....	12
4.2 Objetivos Específicos	12
5 METODOLOGIA.....	13
5.1 Html.....	13
5.2 Javascript.....	13
5.3 CSS.....	13
5.4 Banco de dados	13
5.5 Canva.....	14
5.6 Photoshop.....	14
6 BRIEFING.....	15
6.1 Informações Básicas	15
6.2 Informações Específicas	15
7 BANCO DE DADOS	16
7.1 Mer do Trabalho.....	16
7.2 SQL	17
7.3 MYSQL.....	17
7.4 Modelo de Entidade e Relacionamento (MER).....	17
7.5 Diagrama de Entidade Relacionamento (DER)	17
7.6 Entidades	17
7.7 Atributos.....	18
8 INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS	19
8.1 Sistema de Gestão	19
8.2 Catraca Eletrônica	19
8.3 Programa de Treino Digital.....	19
9 MAPA DO SITE	21
10 DIAGRAMAS	22
10.1 Diagrama de Classes	22
10.2 Diagrama de Sequência	23
10.3 Diagrama de Use Case	23
11 CUSTO DE DOMÍNIO E HOSPEDAGEM	25

12 SITES RESPONSIVOS.....	26
13 RESULTADOS	27
14 CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido.
REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a saúde desempenha um papel crucial para o bem-estar social, propondo maior condicionamento físico e mental entre as pessoas. Sendo notório, esse fator na academia “Saúde e Cia”, pois apresenta exercícios físicos, aulas laborais e equipamentos qualificados que auxiliam a um modo de vida melhor. Além do mais, a comodidade acaba levando ao sedentarismo, o qual ocasiona doenças crônicas, como: a obesidade, o aumento do colesterol, da pressão arterial dentre outras enfermidades, as quais não contribuem com um modo de vida saudável.

O trabalho relaciona-se há um desenvolvimento de site referente a instituição, porque em arquivos organizados, garante uma boa visibilidade e credibilidade, o objetivo do projeto é possibilitar o acesso dos horários pelos clientes, realizarem compras de produtos, e conhecerem sobre a estrutura do local. No mercado contemporâneo, a presença online é importante para que uma academia se destaque, conquistando clientes em potencial, um site bem elaborado fornece espaço informativo bem detalhado sobre os serviços oferecidos pela academia.

Portanto, esse estudo enfatiza a relevância essencial do planejado proposto. Diante desse cenário em que a presença digital é indispensável para a competitividade e o êxito nos negócios, uma instituição com o objetivo de atrair clientes, sendo fundamental reconhecer o valor de algum arquivo eficaz. Ao conceder uma página virtual que não apenas explique os serviços, mas também apresente transparência e confiança, um website de academia tem um papel crucial no marketing, na conversão de clientes potenciais e no crescimento do negócio.

2 HISTÓRIA DA EMPRESA

Em meados de 2003, Fernando Henrique, um jovem empreendedor que sempre adotou o estilo esportivo em sua vida, junto com seu amigo policial Leonardo Damasceno, tiveram uma ideia de que iria revolucionar suas vidas. Com recursos limitados, começaram a empreender no ramo do esporte, montando uma academia na casa de um amigo, com poucas máquinas, apenas para dar início ao negócio.

Após perceberem que o empreendimento estava dando certo, decidiram investir mais. Alugaram um prédio na avenida central da cidade e ali se estabeleceram até 2005. Leonardo percebeu que estava difícil conciliar o trabalho policial com o negócio e resolveu vender sua parte a Fernando.

Depois da saída de seu amigo, Fernando mudou-se novamente para um prédio na mesma avenida, mais próximo de sua casa, e ali continuou a desenvolver o negócio até 2008. Como a cidade possuía apenas uma academia e novos alunos matriculavam-se a cada dia, foi necessário realizar uma mudança. Assim, teve que se realocar para o local que é hoje em dia, um amplo espaço com excelente arquitetura e equipamentos de qualidade para um bom desenvolvimento.

E hoje em dia a academia possui mais de 100 alunos treinando diariamente com treinos personalizados, juntamente com projetos de inclusão para crianças, adolescentes e adultos, como aulas de jiu-jítsu e muay thai entre outras modalidades.

3 JUSTIFICATIVA

Há vários anos, os problemas de saúde têm aumentado consideravelmente. O índice crescente de obesidade em adultos, crianças e até mesmo adolescentes torna evidente a necessidade de promover um estilo de vida diferente da maioria da população.

A proposta de um site adequado e elegante visa divulgar a prática diária de exercícios físicos como uma alternativa para combater a obesidade. Essa abordagem busca conduzir o indivíduo à melhor versão de si mesmo, contribuindo gradualmente para a redução significativa da taxa de obesidade na região.

Ao aumentar a visibilidade da empresa, a proposta é impactar positivamente a vida das pessoas, incentivando-as a adotar um estilo de vida mais saudável e ativo. Dessa forma, a academia se torna uma aliada na busca por uma vida mais longa e duradoura.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Aumentar a visibilidade da empresa enquanto incentiva a adoção de um estilo de vida mais saudável, com o objetivo de impactar positivamente o bem-estar futuro das pessoas.

4.2 Objetivos Específicos

- Propiciar maior conhecimento sobre a academia;
- Evidenciar informações gerais sobre musculação;
- Proporcionar melhoria de acesso ao público;
- Fornecer horários de funcionamento;
- Promover um estilo de vida saudável.

5 METODOLOGIA

Para a realização desse trabalho foram utilizadas pesquisas sobre a academia “Saúde e Cia”, referentes aos seus respectivos horários, aulas laborais, equipamentos e dias da semana, em que o edifício está aberto. Além disso, para o desenvolvimento desse projeto foi realizado a pesquisa de dados específicos da instituição, sendo eles: objetivos, história do local, contribuição social e planejamentos. Também foi desenvolvido o arquivo com base em ferramentas como: HTML, Java script, CSS, banco de dados, Canva e Photoshop, as quais atuaram auxiliando a produzir o documento. Esses formatadores foram:

5.1 Html

O Html uma linguagem de HiperTexto utilizado para a formatação do trabalho desenvolvido, por meio de códigos, que auxiliam na produção do documento, é a principal ferramenta do projeto;

5.2 Javascript

O Javascript foi desenvolvido para que seja utilizado itens complexos na página web, por meio de códigos auxiliares para a produção do arquivo, sendo colocados dentro do html;

5.3 CSS

Produz o estilo do conteúdo, através de códigos auxiliares, deixando a página web mais estilizada e complexa para os visualizadores;

5.4 Banco de dados

Organização de arquivos que guardam informações cruciais da empresa, e que necessita serem arquivados para a proteção e conferência futura.

5.5 Canva

Atua como editor de imagens, auxilia na criação de infográficos, panfletos, designe digital, é uma parte fundamental para uma boa visibilidade.

5.6 Photoshop

Essa ferramenta é uma das mais utilizadas quando se trata da edição de imagens, auxilia na produção gráfica, fotográfica, artística e entre outras funcionalidades que precisam do apoio desse recurso.

6 BRIEFING

6.1 Informações Básicas

Empresa: Fernando Enrique de Oliveira Pinheiro

Endereço: Rua Professor Osório 50 - Centro

Cidade: São Pedro do Turvo

Tempo de atuação no mercado: 20 anos

Número de funcionários: 3

Possui outras unidades (filiais)? Não

Nome do responsável: Fernando Enrique de Oliveira Pinheiro

Cargo: Proprietário

Ramo de atividade: Saúde

Produtos/ serviços oferecidos: Musculação, aulas de artes marciais

Contato (Nome/tel/email): 14997582009

6.2 Informações Específicas

Vantagens/desvantagens sobre os concorrentes: Não possui concorrentes

Objetivos a serem alcançados: Melhoras a saúde dos cidadãos, melhorar o condicionamento físico, prolongar a vida

Público-alvo: Em geral pessoas que estão acima do peso

Conteúdo do site: Musculação, artes marciais

Documentação disponível (logotipo, folders, manuais etc.)

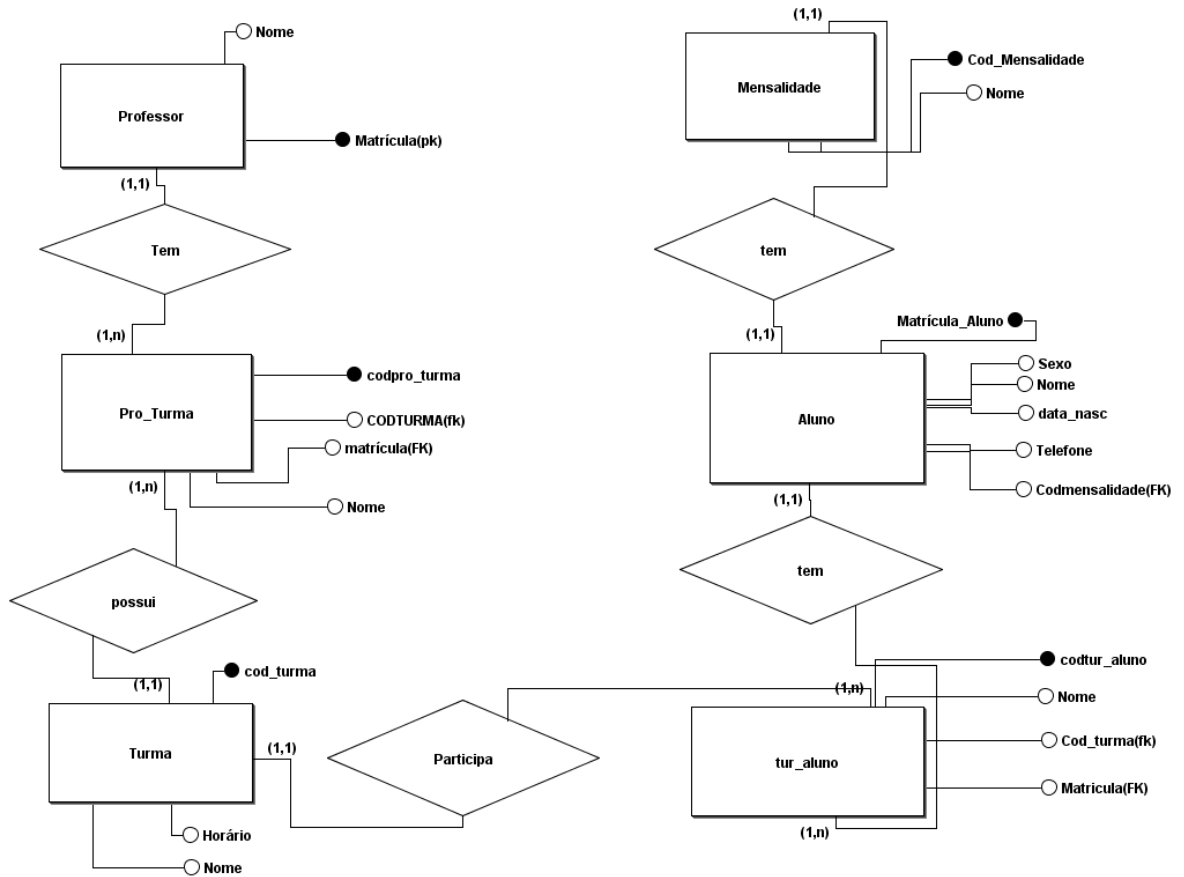
Ferramentas de marketing utilizadas atualmente: Whatsapp

Objeções (não utilizar a cor x ou o estilo y etc.): Não

7 BANCO DE DADOS

7.1 Mer do Trabalho

Figura 1- MER



Fonte: Autores (2024)

7.2 SQL

É importante ao tratar em manipulação de dados no banco, a sigla SQL representa em inglês “Structured Query Language”, que em português é “Linguagem de Consulta Estruturada”. Essa ferramenta serve para criar, inserir, atualizar, excluir e visualizar as informações guardadas na base, entre outras funções, foi desenvolvido com o intuito de simplificar o gerenciamento de dados guardados em bancos.

7.3 MYSQL

Possui a linguagem SQL, a qual é utilizada para encaixar, visualizar e gerenciar o assunto guardado em um banco de dados. Essa ferramenta é gratuita, sendo que é preciso instalar um servidor e uma aplicação cliente, o servidor deve armazenar dados e outras funcionalidades. O cliente realiza a interação com o servidor por meio do SQL, o MYSQL grátis é a Edição da Comunidade.

7.4 Modelo de Entidade e Relacionamento (MER)

São expostos por meio de entidades e relacionamentos, auxilia na projeção dos Banco de Dados relacionais, além disso pode ser utilizado explicar o estruturamento dos dados nos negócios e o armazenamento em bancos de dados relacionais.

7.5 Diagrama de Entidade Relacionamento (DER)

Planejamento gráfico do que estava contido no MER, essas siglas são muitas vezes utilizadas com o mesmo objetivo, porém apresentam diferenças.

7.6 Entidades

Mostradas durante a elaboração de um banco de dados relacional, são abstrações de objetos reais, apresentam atributos, os quais são informações que referenciam a entidade.

7.7 Atributos

São as características da entidade, existindo atributos simples, compostos, monovalorados e multivalorados.

8 INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS

O conceito de inovação tecnológica está ligado ao surgimento de novas criações, inventos ou tecnologias em desenvolvimento. Essas inovações não apenas impulsionam um aumento na qualidade e produtividade, mas também desempenham um papel crucial ao contribuir efetivamente para o desenvolvimento socioeconômico da sociedade.

8.1 Sistema de Gestão

Com a implementação do sistema de gestão, é viável agendar aulas, integrar sistemas de controle de acesso, gerenciar escalas dos colaboradores, analisar a frequência dos alunos e automatizar cobranças de matrículas pendentes ou em atraso.

8.2 Catraca Eletrônica

Além de ser uma das principais tendências tecnológicas para o setor fitness, é uma maneira altamente eficiente de monitorar a entrada e saída de alunos, permitindo um controle preciso de frequência e fluxo de pessoas na unidade durante o expediente.

Dependendo do software de controle de acesso, há várias opções disponíveis: cartão de acesso, QR Code ou biometria. Isso proporciona maior controle para a unidade e segurança aos alunos.

8.3 Programa de Treino Digital

Atualmente, muitos aplicativos estão integrados aos sistemas das academias, permitindo a montagem de diversos tipos de treinos e até mesmo consultas diretamente pelo celular.

Além de reduzir os custos com impressão, essa integração promove práticas mais sustentáveis na academia. Para os professores, os aplicativos de treino trazem mais agilidade e praticidade no atendimento, concedendo maior autonomia aos alunos na consulta dos treinos diários.

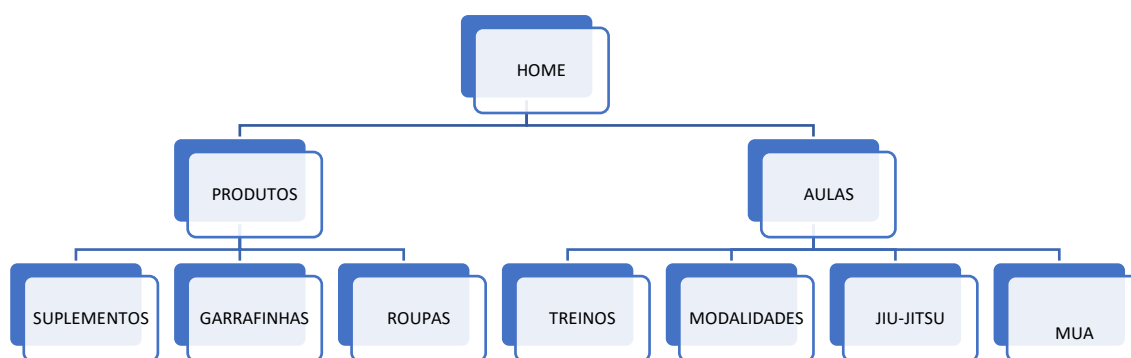
9 MAPA DO SITE

Sitemap é um documento escrito com o intuito de simplificar o modo de indexação dos arquivos nos motores de procura. Ele direciona as direções para categorias do endereço, incluindo imagens, material e gravações.

Assim, os mapas localizados nesses espaços de centros publicitários que mostram o espaço de cada ambiente, o sitemap consegue induzir o usuário até a categoria, texto ou galeria almejada, sem a necessidade de entrar em lugares mais vastos e desnecessário

Em suma, os meios de busca expõem novas páginas a partir de links presentes em que já foram indexadas. Os sitemaps, por sua vez, inclui essa varredura listando todas as URLs de um site, atreladas a métodos que informam quando foi produzida ou alterada, com que a frequência é atualizada, assim como o idioma e sua importância em relação aos outros documentos.

Figura 2- MAPA DO SITE



Fonte: Autores (2024)

10 DIAGRAMAS

Um diagrama é uma representação gráfica que pode ser usada para mostrar um esquema simples ou um resumo de um assunto.

É geralmente composto por palavras-chave ou conceitos conectados por linhas e setas que explicam o raciocínio que deve ser seguido para entender o assunto.

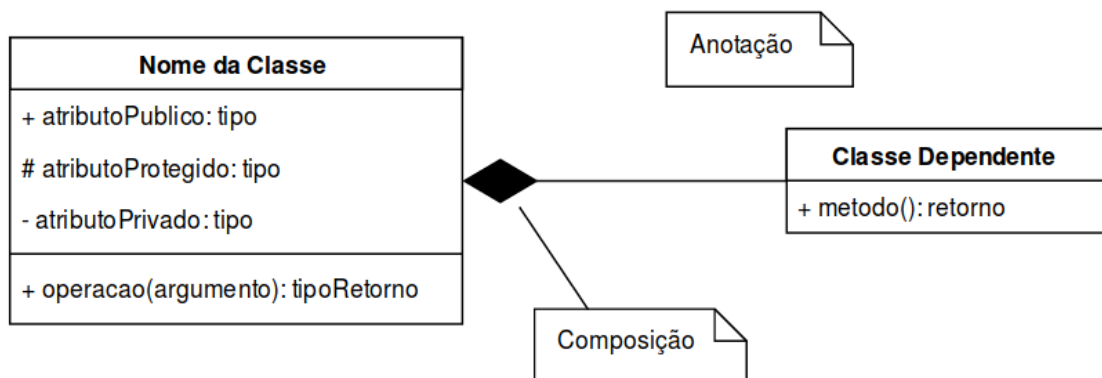
Como é comum que esquemas e representações gráficas facilitem a assimilação de informações, os diagramas são uma ferramenta de estudo comum. Além disso, pode ser usado para ilustrar o fluxo organizacional de uma organização.

10.1 Diagrama de Classes

É uma ilustração estática adicionada ao campo da programação para descrever a organização de um sistema, exibindo suas categorias, características, ações e as conexões entre os elementos.

Esse formato de representação é importante no progresso de sistemas e de aplicativos de informática, pois estabelece todas as categorias necessárias ao sistema e auxilia para a elaboração de outras ilustrações que definem a natureza da interação, da sequência e dos estados dos sistemas.

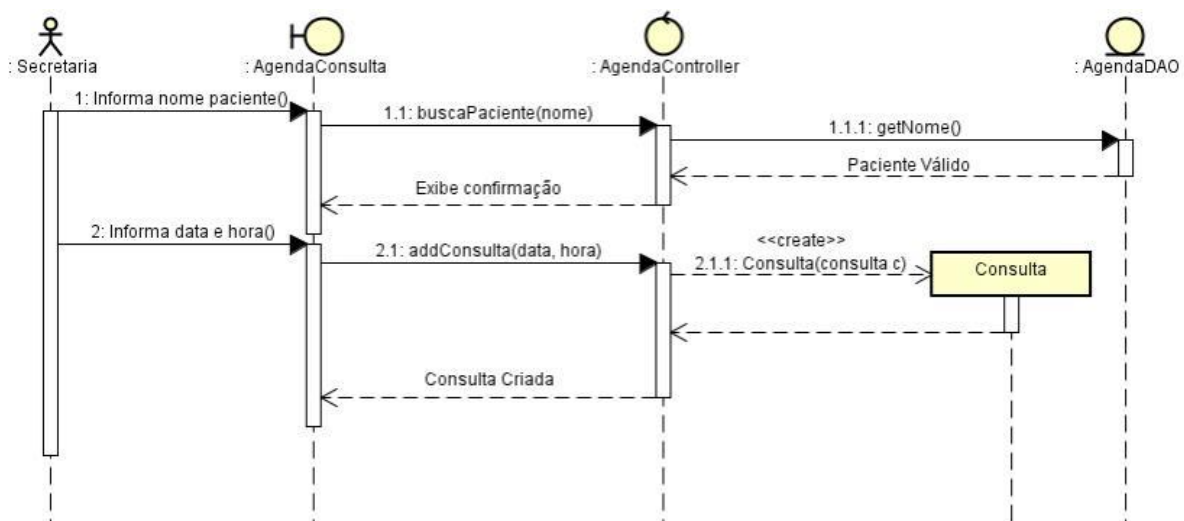
Figura 3- DIAGRAMA DE CLASSES



10.2 Diagrama de Sequência

Um diagrama de sequência é um gráfico de interação, pois detalha de que maneira e em que ordem um conjunto de elementos colabora em conjunto. Estes gráficos são mais empregados por criadores de software e especialistas de negócios para compreender as exigências de um sistema inovador ou para registrar um procedimento já existente. Diagrama de sequência são denominados como gráficos de acontecimentos ou cenários de acontecimentos.

Figura 4- DIAGRAMA DE SEQUÊNCIA



Fonte: gustavoreis. GUJ, 2024.

10.3 Diagrama de Use Case

O objetivo do diagrama de uso case é facilitar a comunicação entre os analistas e os clientes.

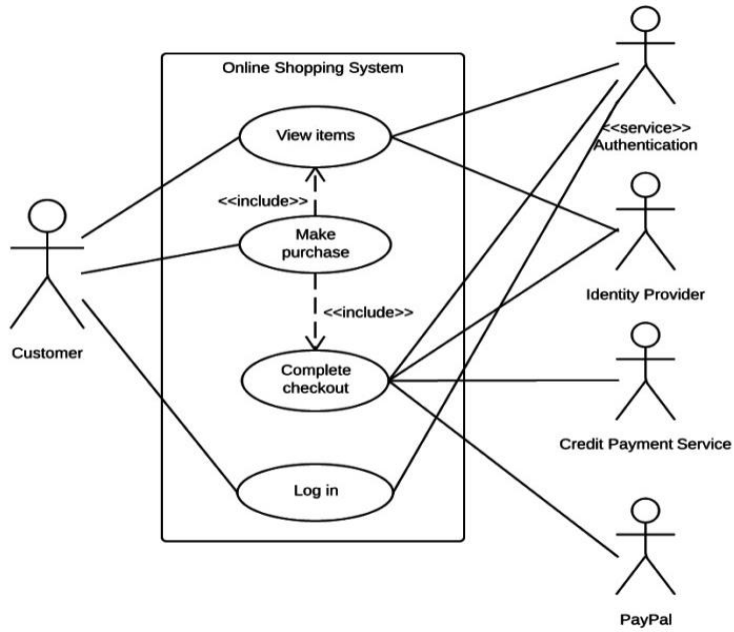
Um diagrama de Use Cases mostra um exemplo de como funciona o sistema do ponto de vista do usuário.

O cliente deve ver o diagrama de Use Cases para ver as funcionalidades mais importantes de seu sistema.

O diagrama de use case pode ser visualizado por:

- Atores;
- Use cases;
- Relacionamento entre estes elementos.

Figura 5- DIAGRAMA USE CASE



Fonte: Lucidchart, 2024.

11 CUSTO DE DOMÍNIO E HOSPEDAGEM

A hospedagem armazena todos os dados do seu site, enquanto o domínio é somente o endereço do seu site. No entanto, seu site não existiria e seu domínio iria apontar para nenhuma posição sem a hospedagem de sites. Com a Hostinger, é possível ter hospedagem e domínio em um único pacote.

As ferramentas amigáveis para usuários iniciantes são oferecidas para usar a hospedagem, o que facilita o gerenciamento do seu site sem a necessidade de conhecer recursos técnicos e ter habilidades mais avançadas. Para auxiliar você em criar e gerenciar seu site com mais tranquilidade, a maior parte das empresas de hospedagem oferecem suporte ao cliente, manutenção de serviços, auto instaladores e construtores de sites.

Hospedagem Compartilhada de Site : A partir de R\$ 6,99 e indo até R\$ 64,99 por mês, a hospedagem compartilhada de site é quando vários sites compartilham um único servidor físico e recebem uma determinada quantidade de armazenamento e recursos. É uma opção mais acessível entre as outras e é ideal para iniciantes, negócios ou sites pessoais.

Hospedagem de Servidor Virtual Privado (VPS): Cada usuário continua utilizando um servidor físico, mas os espaços dedicados nesse mesmo servidor evitam que seus sites sejam afetados pela instabilidade de outros. Os planos de hospedagem VPS variam de R\$ 6,99 a R\$ 139,99 por mês.

A hospedagem de servidores funciona como um servidor virtual composto por vários servidores diferentes. obtenha recursos alocados, um endereço IP dedicado e controle total sobre a infraestrutura da sua empresa. Os preços variam de R\$ 49,99 a R\$ 349,99 por mês.

Tabela 1 - CUSTOS DE HOSPEDAGEM

TIPO DE HOSPEDAGEM	PREÇO	TEMPO
Hospedagem Compartilhada de Site	R\$ 6,99 até R\$ 64,99	Por mês
Hospedagem de Servidor Virtual Privado (VPS)	R\$ 6,99 até R\$ 139,99	Por mês
A hospedagem de servidores	R\$ 49,99 até R\$ 349,99	Por mês

Fonte: Autores (2024)

12 SITES RESPONSIVOS

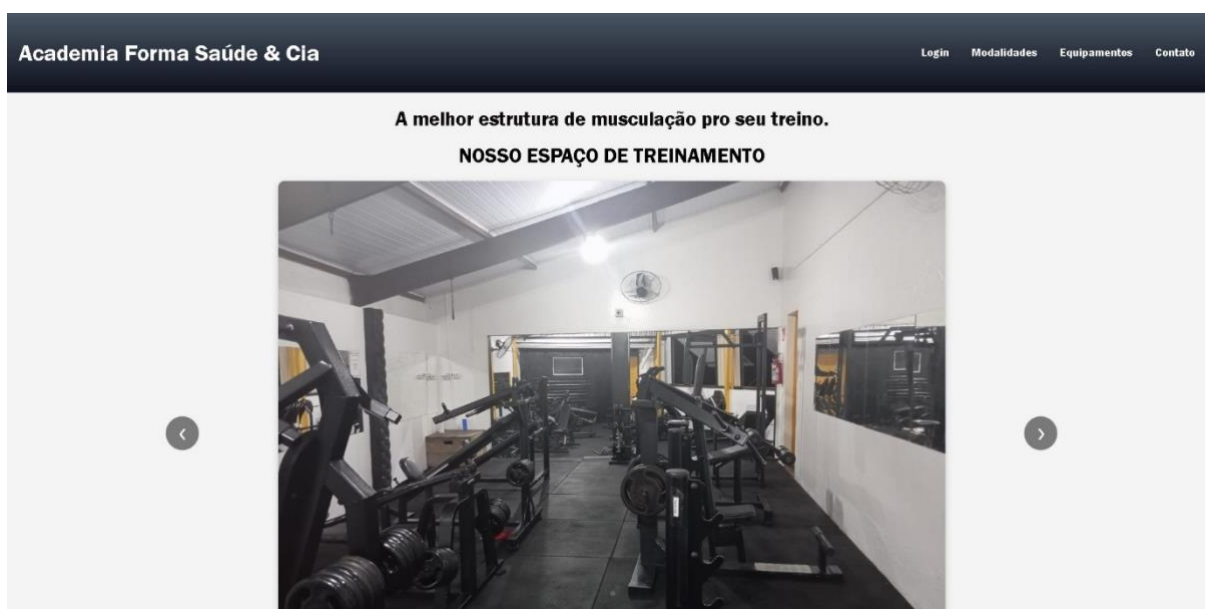
Sites responsivos são aqueles que ajustam o tamanho de suas páginas (modificando o layout) de acordo com o tamanho das telas em que estão sendo exibidos, como telas de celulares e tablets. Suas vantagens resultam da capacidade de se adaptarem a qualquer dispositivo que os usuários estejam utilizando para melhorar sua visualização.

13 RESULTADOS



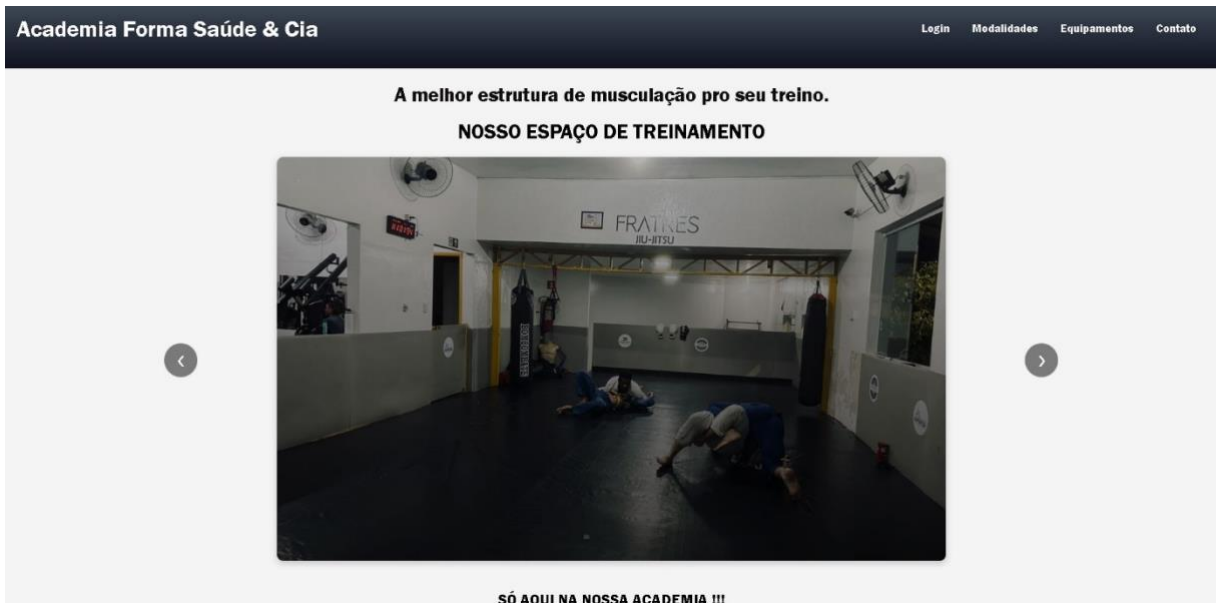
Fonte: Autores (2024)

Essa imagem mostra a parte inicial da academia, em que as pessoas podem entrar no local e agendar um horário para participar das práticas físicas.



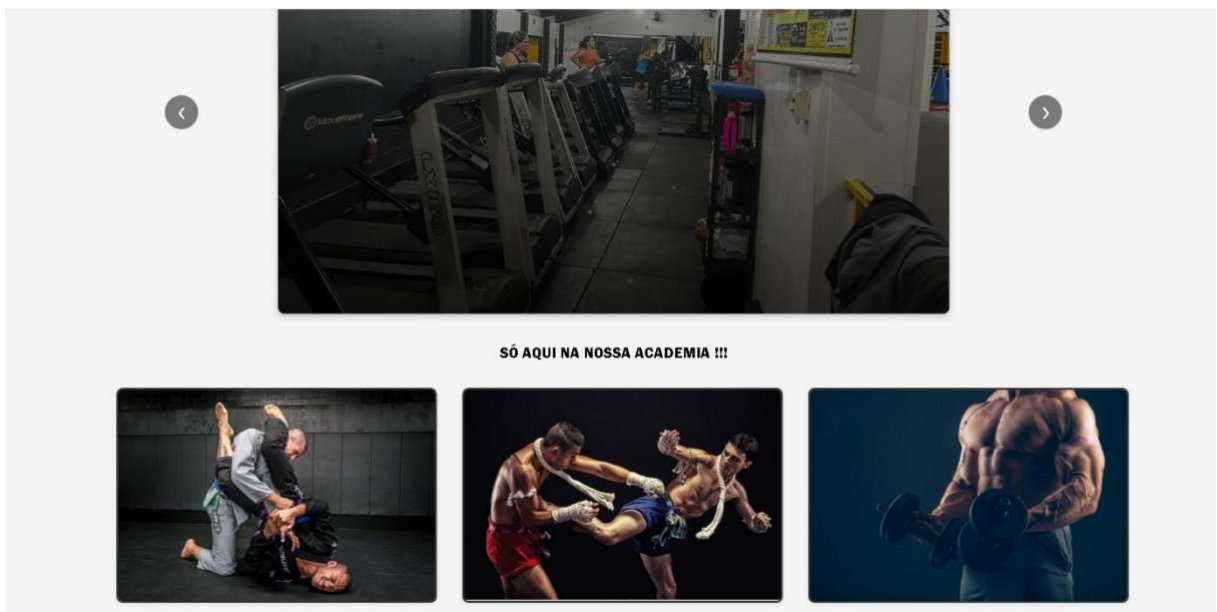
Fonte: Autores (2024)

Essa imagem mostra a parte de treinamento da academia com os seus equipamentos adequados para a prática de atividades físicas.



Fonte: Autores (2024)

Essa imagem mostra a parte da prática de Jiu-jitsu da academia.




Fonte: Autores (2024)

Essa imagem mostra a parte das esteiras da academia e algumas das suas mobilidades.


Academia Forma Saúde & Cia Login Home Equipamentos Contato

Entre no melhor shape da sua vida!
Um dia você vai perceber que a academia não transforma só o seu corpo, mas também a sua vida.




MUAY THAI FITNESS

Muay Thai fitness combina golpes do Muay Thai com exercícios físicos para melhorar força, resistência e queimar calorias, sem foco em competições.



JIU JITSU

O jiu-jitsu é um esporte de combate e uma arte marcial que foi desenvolvida no Japão. Trata-se de uma luta em que o atleta tenta controlar o adversário com golpes, até conseguir imobilizá-lo, usando técnicas de torção ou estrangulamento, que finalizam o combate.



MUSCULAÇÃO

A musculação pode ser definida como um tipo de exercício físico realizado com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração variáveis, aplicável a pessoas de diversas idades e com diferentes objetivos.

Fonte: Autores (2024)

Essa foto do site mostra algumas de suas mobilidades, como: Muay Thai Fitness, Jiu Jitsu e Musculação.

Academia Forma Saúde & Cia Login Home Modalidades Contato



A História do Muay-Thai

O Muay Thai, também conhecido como a "arte das oito armas", é uma arte marcial tradicional da Tailândia que remonta a mais de mil anos. Ele utiliza uma combinação única de socos, chutes, cotoveladas e joelhadas, o que o torna uma das artes marciais mais completas e eficazes no combate corpo a corpo.

Originalmente, o Muay Thai era usado pelos guerreiros tailandeses como uma forma de defesa nas batalhas. Ao longo do tempo, a prática foi se desenvolvendo e, no século XVI, começou a se destacar como um esporte nacional da Tailândia, sendo praticado por militares e civis.

No século XX, o Muay Thai começou a se popularizar em outros países, tornando-se um dos esportes de combate mais respeitados no mundo. Ele é amplamente praticado em academias e competições, sendo também uma excelente forma de defesa pessoal.

Atualmente, o Muay Thai é conhecido por sua intensidade, disciplina e força, sendo um dos pilares das artes marciais mistas (MMA).



Fonte: Autores (2024)

Essa imagem conta um pouco sobre a história do Muay -Thai, também conhecido como a "arte das oito armas", que é uma das mobilidades existentes na academia.

Academia Forma Saúde & Cia
Login Home Modalidades Equipamentos Contato

A História do Jiu-Jitsu

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial japonesa que se originou no século XVI. Seu nome pode ser traduzido como "arte suave", pois se baseia no princípio de usar a força e o movimento do oponente contra ele próprio. O Jiu-Jitsu foi desenvolvido pelos samurais como uma forma de se defenderem, mesmo quando desarmados, utilizando alavancas, torções e pressões para subjugar o adversário.

No início do século XX, o Jiu-Jitsu chegou ao Brasil com o mestre Mitsuyo Maeda, um lutador japonês que ensinou a arte à família Gracie. A partir daí, a família Gracie adaptou e desenvolveu o que conhecemos hoje como o Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), focando especialmente em técnicas de solo e finalizações. Essa evolução fez do BJJ uma das artes marciais mais respeitadas e eficazes no mundo.

Atualmente, o Jiu-Jitsu é praticado em todo o mundo, tanto como esporte competitivo quanto como uma forma eficaz de defesa pessoal.





Fonte: Autores (2024)

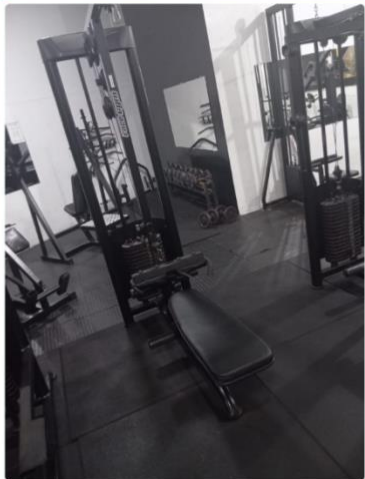
Essa imagem conta um pouco sobre a história do Jiu-Jitsu, que é uma das mobilidades existentes na academia.

ENTRE NO MELHOR SHAPE DA SUA VIDA!


Os equipamentos e máquinas são essenciais na academia porque ajudam a melhorar o desempenho físico, garantem treinos mais eficientes e seguros, e permitem o desenvolvimento equilibrado de diferentes grupos musculares. Aqui em nossa academia proporcionamos equipamentos de qualidade.



LEG PRESS



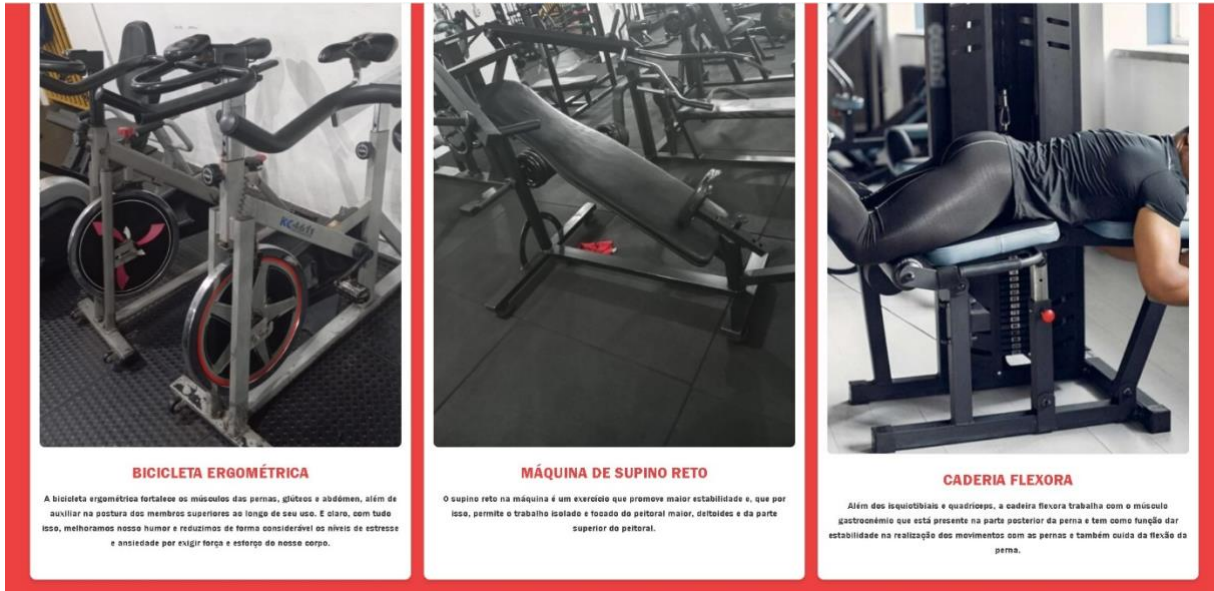
PUXADA/REMADA DORSAIS



CADEIRA EXTENSORA

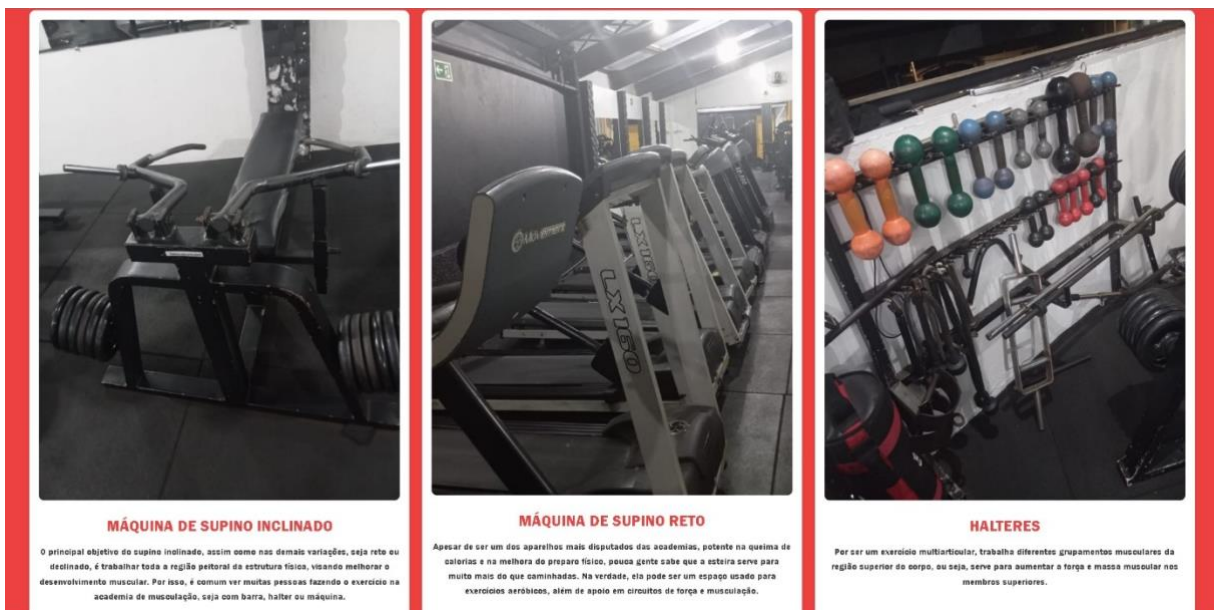
Fonte: Autores (2024)

Essas fotos são de alguns dos equipamentos adequados para a prática de exercícios físicos.



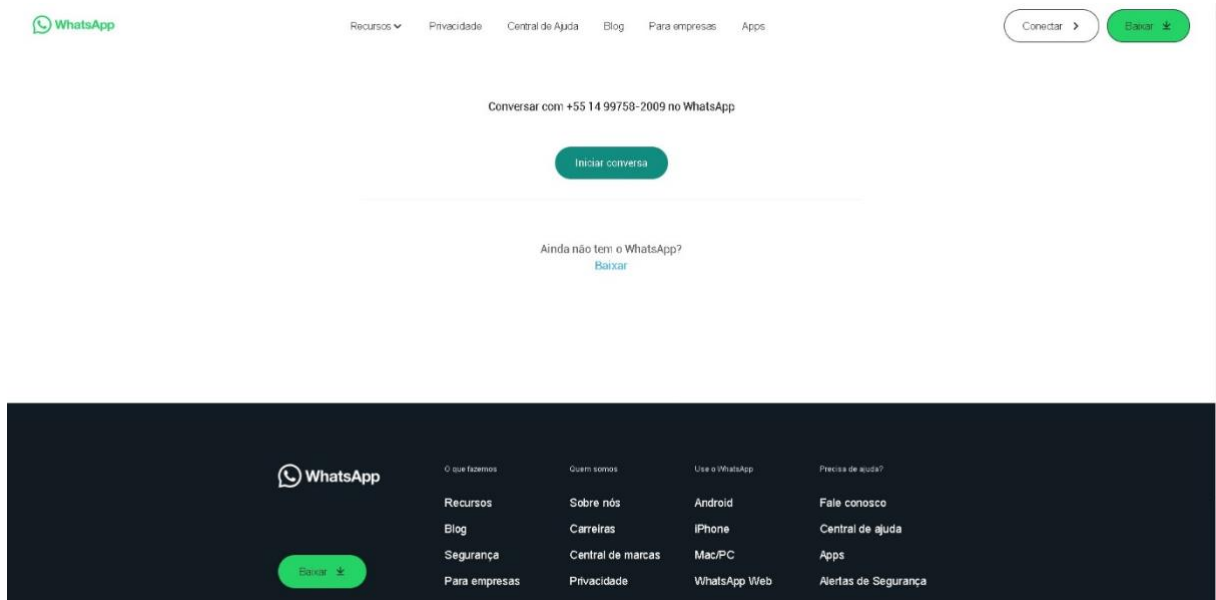
Fonte: Autores (2024)

Essas fotos são de alguns dos equipamentos adequados para a prática de exercícios físicos.



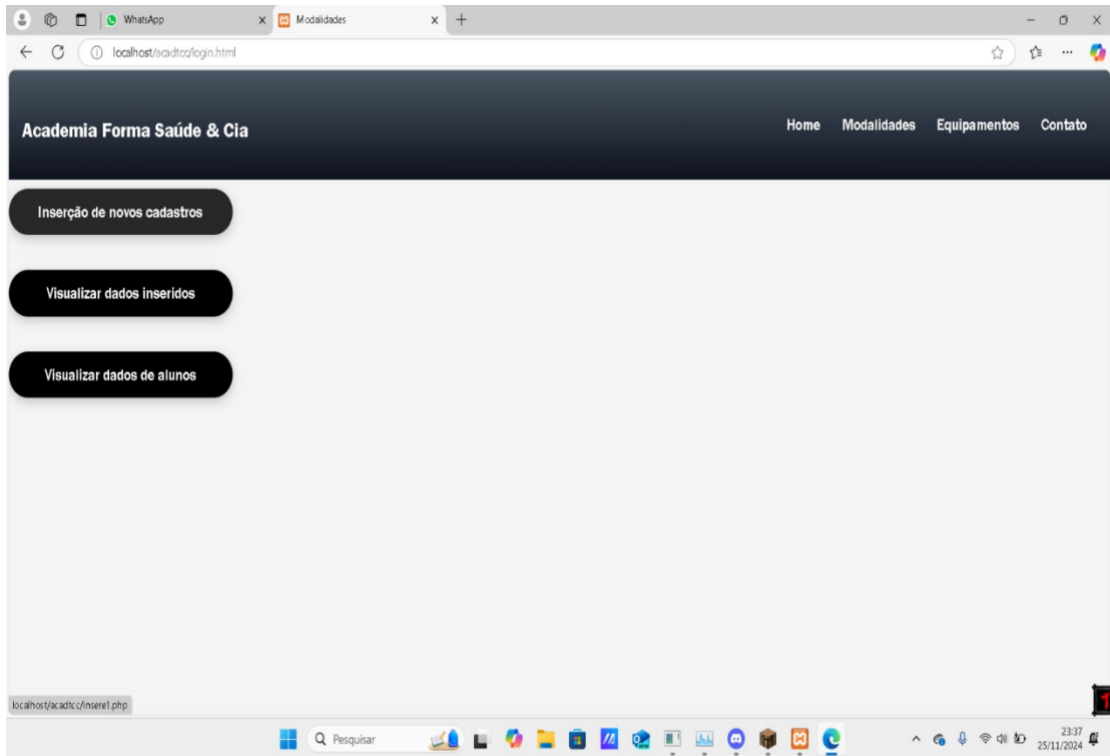
Fonte: Autores (2024)

Essas fotos são de alguns dos equipamentos adequados para a prática de exercícios físicos.



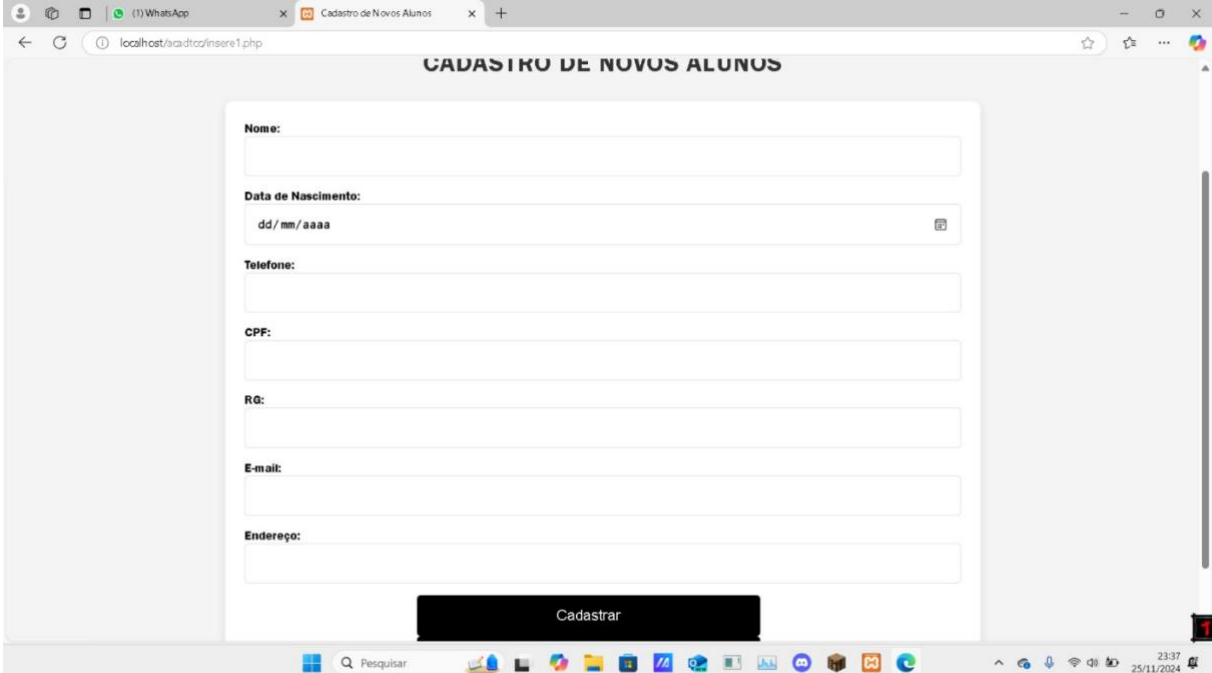
Fonte: Autores (2024)

Essa imagem mostra os contatos da academia.



Fonte: Autores (2024)

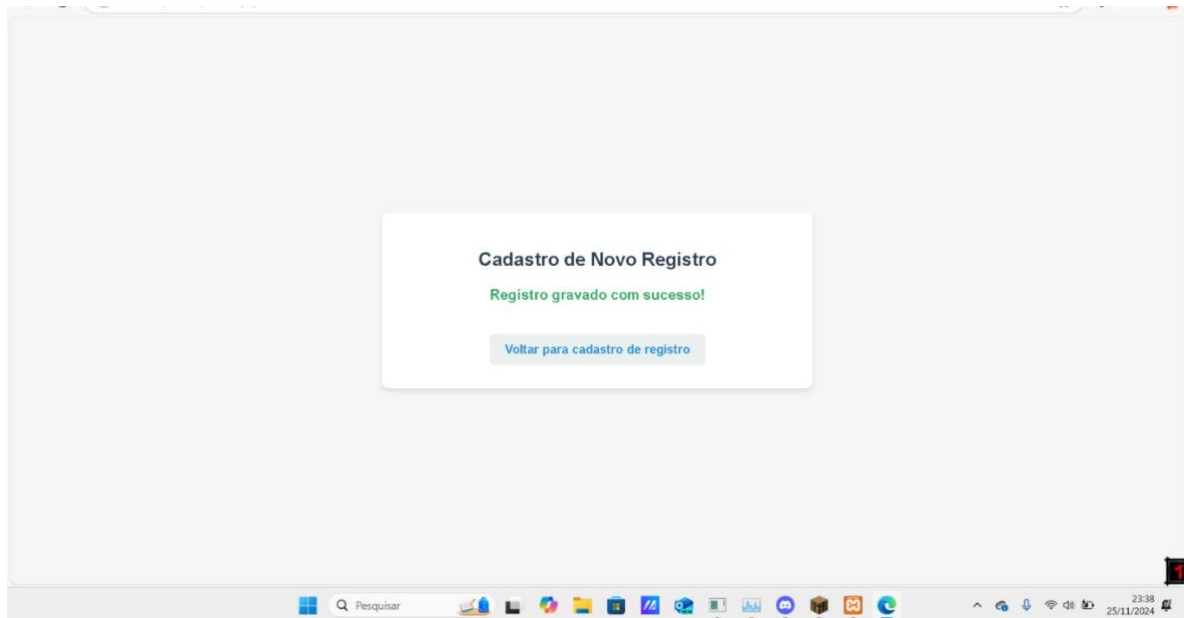
Essa é a página inicial da academia em localhost, a pessoa pode escolher o botão de inserção de novos cadastros, visualizar dados inseridos ou visualizar dados de alunos.



The screenshot shows a web browser window with the title 'Cadastro de Novos Alunos'. The address bar shows 'localhost/cad/z/insere1.php'. The main content area is titled 'CADASTRO DE NOVOS ALUNOS' and contains a registration form with the following fields: 'Nome:', 'Data de Nascimento:' (with a calendar icon), 'Telefone:', 'CPF:', 'RG:', 'E-mail:', and 'Endereço:'. A black button labeled 'Cadastrar' is positioned below the form. The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, a search bar with 'Pesquisar', and various application icons. The system tray on the right shows the time '23:37' and date '25/11/2024'.

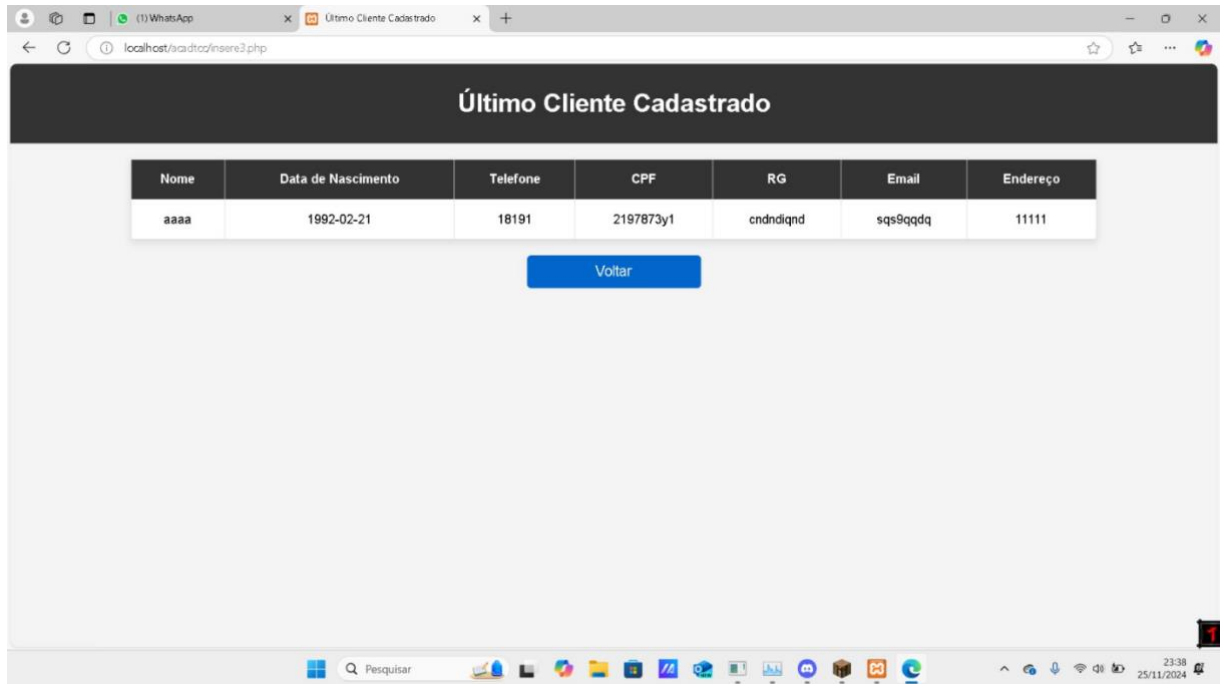
Fonte: Autores (2024)

Essa é a página de cadastros de novos alunos.



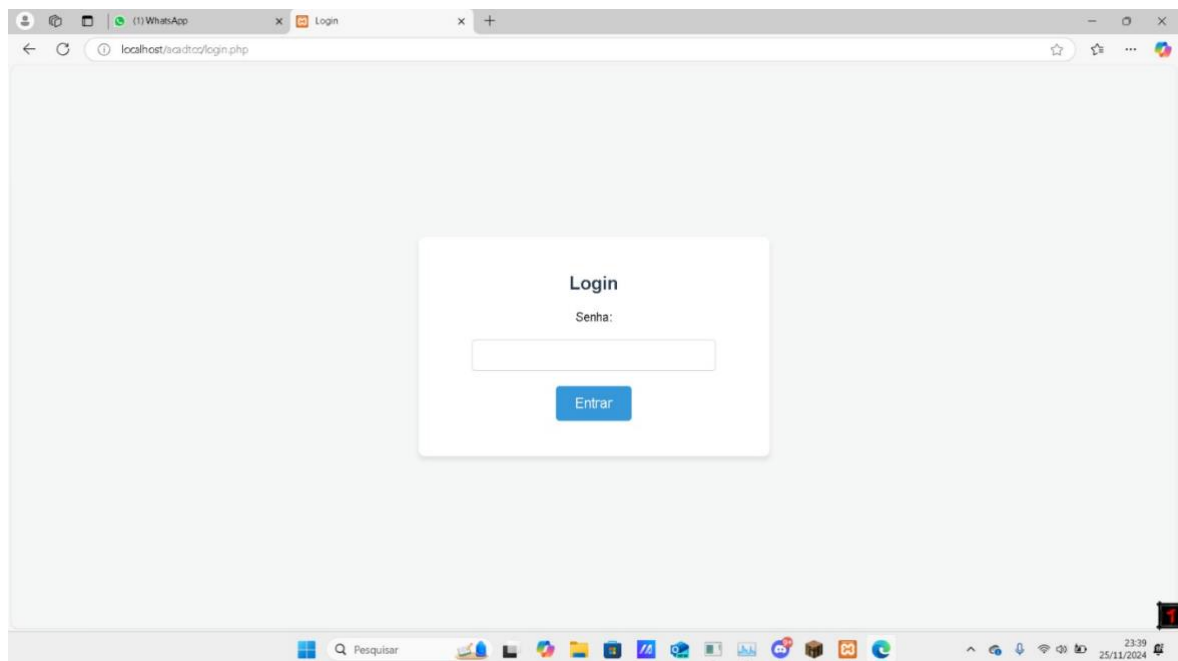
Fonte: Autores (2024)

Essa é a página de quando o cadastro de novo registro foi realizado com sucesso.



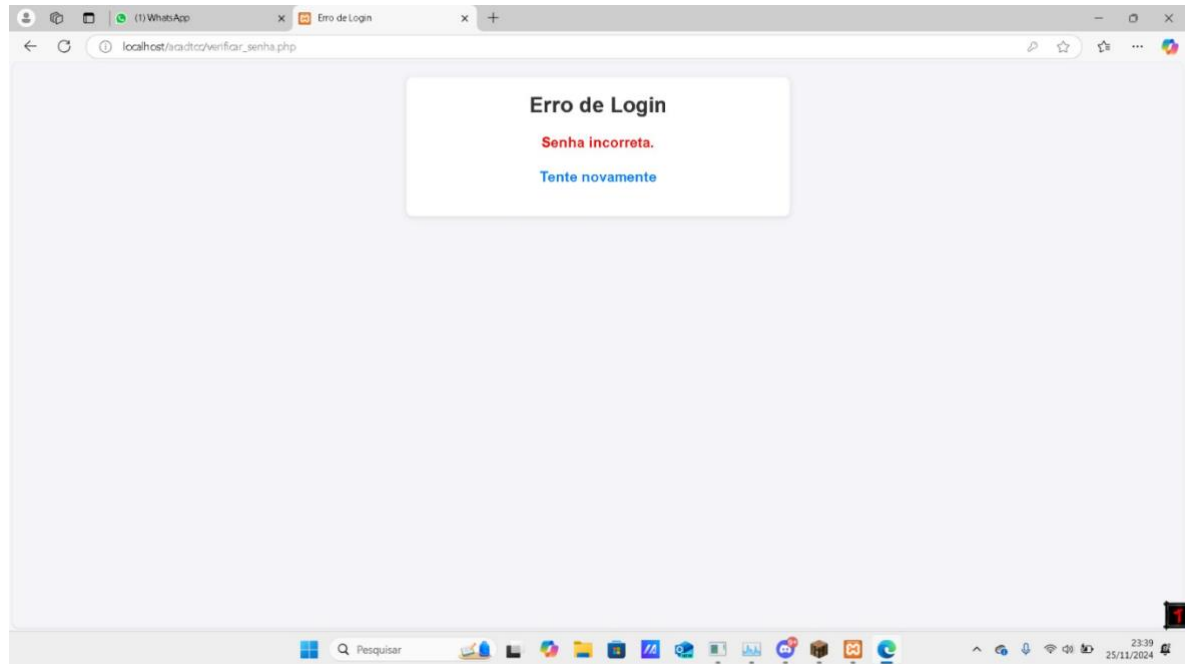
Fonte: Autores (2024)

Essa é a página que mostra o último cliente cadastrado.



Fonte: Autores (2024)

Essa é a página em que o usuário digita o seu login.



Fonte: Autores (2024)

Essa é a página que mostra quando o login foi digitado errado.

ID	Nome	Data de Nascimento	Telefone	CPF	RG	Email	Endereço	Ações
8	ala	0001-01-01	01w1w	1ow1ou1	1o93u193u	1o3u1o3u	1o3u1o3u1	Alterar Excluir
9	a	0001-01-01	01w1w	1ow1ou1	1o93u193u	1o3u1o3u	1o3u1o3u1	Alterar Excluir
10	akaja	0191-12-19	112u1	1b1c 1c	113y3113h	1u12u1	11113	Alterar Excluir
11	uhuh	6767-07-06	1vuh	hbyyby	uyyvy	yvyvyuv	1uguibyb	Alterar Excluir
12	uhuh	6767-07-06	1vuh	hbyyby	uyyvy	yvyvyuv	1uguibyb	Alterar Excluir
13	uggub	8289-12-05	bhbbu	uyyxyv	hbuuu	uyv tyvyvt	yvt xestdfty	Alterar Excluir
14	damoamo,	0111-11-12	akona	qonq q	qknqn	djqbdjqndq	idndqjinfq	Alterar Excluir

Fonte: Autores (2024)

Essa página mostra todos os alunos que foram cadastrados.

Alteração de Registros

Nome
ala

Data de Nascimento
01/01/0001

Telefone
01w1w

CPF
1ow1ou1

RG
1o93u193u

Email
1o3u1o3u

Endereço
1o3u1o3u1

Gravar Alterações

Fonte: Autores (2024)

Essa página mostra a alteração de registros que pode ser realizada pelo usuário.

Exclusão de Registros

Informações do Cliente:

ID = 8

Nome = ala

Data de Nascimento = 0001-01-01

Telefone = 01w1w

CPF = 1ow1ou1

RG = 1o93u193u

Email = 1o3u1o3u

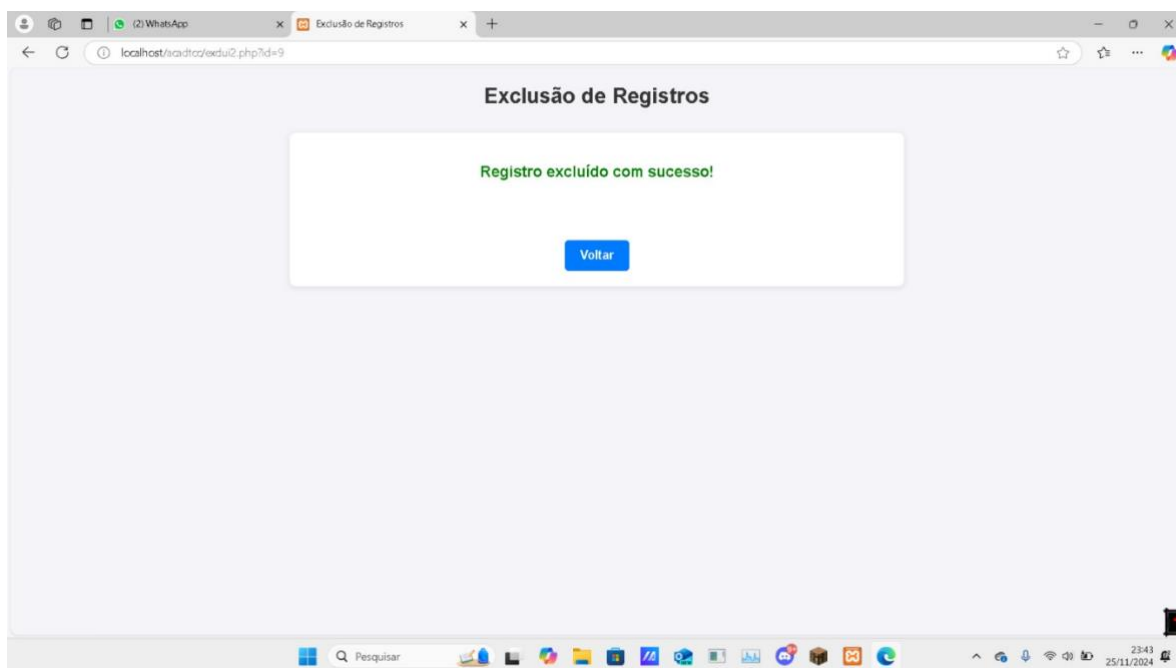
Endereço = 1o3u1o3u1

Confirmar Exclusão

Cancelar Exclusão e Voltar

Fonte: Autores (2024)

Essa página mostra quando o usuário pretende realizar a exclusão de registro.



Fonte: Autores (2024)

Essa página mostra quando a exclusão do registro foi realizada com sucesso.

14 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É essencial destacar a importância da academia Saúde Cia para o bem-estar da população, contribuindo com a boa execução dos exercícios físicos proporcionados pela instituição, possibilitando tornar indivíduos conscientes da necessidade de desempenharem hábitos saudáveis.

O site desenvolvido tem como finalidade divulgar e instruir as pessoas sobre a academia Saúde e Cia, que apresenta ferramentas indispensáveis para a boa execução de práticas físicas. A elaboração do projeto exige o conhecimento do local e a participação de pessoas que sabem a respeito da corporação, colaborando com a realização informacional do arquivo.

O website fornece dados referentes a academia, como: ferramentas tecnológicas, Home, Mobilidades sendo o Muay Thai Fitness, Jiu Jitsu e Musculação, aulas, Treinos e Contato e entre outros dados, possibilitando que o usuário navegue em busca de informações importantes para conhecer mais sobre a academia Saúde e Cia.

O site disponibiliza várias ferramentas que ajudam as pessoas na procura de informações referentes a academia, divulgando os conhecimentos necessários sobre as principais modalidades praticadas, equipamentos, profissionais e entre outros, fornecendo o bem-estar das pessoas.

REFERÊNCIAS

ANDREA, Cortes. **MER e DER: o que é, as principais diferenças e como usar: O que é o Modelo de Entidade e Relacionamento (MER).** Remessa Online, 2021. Disponível em: <https://encurtador.com.br/iCFRV>. Acesso em: 10 abr. 2024

FILADELPHO, Ruan. **O que é Canva? Conheça mais sobre a ferramenta de design: O que é Canva?.** HostGator, 2023. Disponível em: <https://www.hostgator.com.br/blog/o-que-e-canva/>. Acesso em: 27 mar. 2024

gustavoreis. **Diagrama de Sequência para Caso de Uso com Wireframe!.** GUJ. Disponível em: <https://www.guj.com.br/t/diagrama-de-sequencia-para-caso-de-uso-com-wireframe/351602>. Acesso em: 27 nov. 2024

ENCICLOPÉDIA SIGNIFICADOS. **Diagrama:** O que é um diagrama. Enciclopédia Significados, 2024. Disponível em: <https://encurtador.com.br/ldpb0>. Acesso em: 27 maio 2024

ENCICLOPÉDIA SIGNIFICADOS. **Diagrama de sequência:** Ainda não temos o significado de: diagrama de sequência. Enciclopédia Significados, 2010. Disponível em: <https://www.significados.com.br/?s=diagrama+de+sequencia+>. Acesso em: 27 maio 2024.

G, Ariane. **O que é CSS? Guia Básico para Iniciantes: Conteúdo HOSTIGER TUTORIAIS,** 2022. Disponível em: <https://www.hostinger.com.br/tutoriais/o-que-e-css-guia-basico-de-css>. Acesso em: 27 mar. 2024

IMASTER1. **Modelagem de Dados 1: Entidades:** Veja neste artigo a primeira parte de Modelagem de Dados – Entidades. DEVMEDIA, 2011. Disponível em: <https://www.devmedia.com.br/modelagem-de-dados-1-entidades/4140>. Acesso em: 26 abr. 2024

LONGEN, Andrei. **Domínio e Hospedagem de Sites: Conceitos e Diferenças.** HOSTINGER TUTORIAIS, 2024. Disponível em: <https://www.hostinger.com.br/tutoriais/diferenca-entre-dominio-e-hospedagem>. Acesso em: 10 jun. 2024

LOPES, Michele. **O que é Photoshop e como aprender a usar: O que é o Photoshop e para quê serve?.** ebaonline, 2023. Disponível em: <https://ebaonline.com.br/blog/o-que-e-photoshop>. Acesso em: 27 mar. 2024

LUCIDCHART. **O que é um diagrama de sequência UML?:** Por que usar um diagrama UML?. Lucidchart. Disponível em: <https://encurtador.com.br/g0vrv>. Acesso em: 27 maio 2024

LUCIDCHART. **Diagrama de caso de uso UML:** O que é, como fazer e exemplos: Por que usar um diagrama UML?. Lucidchart. <https://www.lucidchart.com/pages/pt/diagrama-de-caso-de-uso-uml>. Acesso em: 27 maio 2024

MARTINS, Ricardo. **O que é mapa do site e qual a sua importância?** O que é mapa de site?. Triwi,2024. Disponível em: <https://shre.ink/8dU6>. Acesso em 15 maio 2024

MOZILLA, **Developer. JavaScript:** Tutorials. M mdn web docs, 2022. Disponível em: https://developer.mozilla.org/ptBR/docs/Learn/JavaScript/First_steps/What_is_JavaScript. Acesso em: 27 mar. 2024

MOZILLA, Developer. **HTML: Linguagem de Marcação de Hipertexto:** Tutoriais para iniciantes. M mdn web docs, 2023. Disponível em: <https://developer.mozilla.org/ptBR/docs/Web/HTML>. Acesso em: 27 mar. 2024

PINHEIRO, Paulo. **Fundamentos de SQL para testadores de software:** 1. Fundamentos de banco de dados. Linked in, 2023. Disponível em: <https://encurtador.com.br/bfhsP>. Acesso em: 10 abr. 2024

PISA, Pedro. **O que é e como usar o MySQL?**. TechTudo, 2012. Disponível em: <https://encurtador.com.br/vNUZ9>. Acesso em: 10 abr.2024

SEBRAE. **O que é um site responsivo:** Criados para se adaptarem a plataformas mobile, esses sites tornaram-se uma importante ferramenta para o e-commerce. MERCADO E VENDAS | NEGÓCIOS DIGITAIS. Disponível em: <https://surl.li/dmzceu>. Acesso em: 10 jun.2024

SOUZA, Ivan. **Banco de dados:** saiba o que é, os tipos e a importância para o site da sua empresa: Confira neste artigo o que é um banco de dados, quais são os principais tipos no mercado e por que é fundamental tê-lo no site do seu negócio. rockcontent, 2020. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/banco-de-dados/>. Acesso em: 27 mar. 2024

UML. **Use Case: Diagramas de Use Cases.** Disponível em: <https://encl.pw/7J9f3>. Acesso em: 27 maio 2024

WIKIPÉDIA. **Diagrama de classes:** Conceitos. Wikipédia, 2024. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Diagrama_de_classes#Refer%C3%Aancias. Acesso em: 27 maio 2024