

---

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**Luiz Henrique Risso**

**Otávio Wilhelm Lima Pavan da Silva**

**Ricardo Gonçalves Carlos Junior**

**Tufy Elias Silva**

**Ironbody**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à ETEC Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Informática para Internet**.

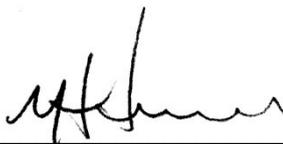
Aprovado em 06 de Dezembro de 2023

Banca Examinadora:



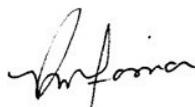
---

Prof. Orientador: Érica Scache Fabri



---

Prof. Avaliador: Marcelo Teixeira Torres



---

Prof. Avaliador: Renata Mirella Farina

---

## Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

### RESUMO

O tema do trabalho se apresenta necessário devido ao atual cenário de altos distúrbios físicos e mentais da sociedade. O objetivo do site é auxiliar na busca de melhores condições de vida, melhorar a rotina do usuário e ajudá-lo a alcançar suas metas. Por meio de pesquisas qualitativas e quantitativas, o trabalho se apresenta de forma pertinente e eficiente, devido a lacuna existente no âmbito atuante do mesmo. Conclui-se que o “IRONBODY” é um e-commerce focado na venda de suplementos e equipamentos de academia e auxilia na saúde física e mental dos seus usuários.

---

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**SUMÁRIO**

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. INTRODUÇÃO .....   | 4                                    |
| 1.1. JUSTIFICATIVA .....                                    | 4                                    |
| 1.2. OBJETIVOS .....  | 4                                    |
| 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....                              | 5                                    |
| 2.1. DIAGRAMAS .....  | 5                                    |
| 2.1.1. DIAGRAMA DE USE CASE.....                            | 5                                    |
| 2.1.3. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO.....           | 6                                    |
| 2.1. FLUXOGRAMA .....                                       | 6                                    |
| 2.2. CRONOGRAMA.....  | 7                                    |
| 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS).....   | 8                                    |
| 4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS .....                     | 9                                    |
| REFERÊNCIAS .....   | 10                                   |
| Apêndice A – Termo de Autorização para Coleta de Dados..... | <b>Erro! Indicador não definido.</b> |
| Anexo A – Termo de Autorização de Divulgação .....          | 11                                   |
| Anexo B – Declaração de Autenticidade.....                  | 13                                   |

---

## **Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

### **1. INTRODUÇÃO**

O tema consiste em site inovador de saúde física e mental. Com uma proposta voltada para ajudar os usuários a alcançarem seus objetivos. Por meio de uma loja que realiza a venda de utensílios de academia e suplementos para alavancar/otimizar os ganhos e auxiliar nos objetivos do usuário, além de uma outra página com mensagens motivadoras, com os benefícios da atividade física e metas diárias a serem concluídas, como beber mais água diariamente e ir todos dias na academia.

Usuários que pretendem começar a treinar e procuram um regulador ou motivador para isso, ou até aqueles que já treinam e procuram utensílios ou suplementos de qualidade, acharão no site a resposta para esses problemas, por meio dos serviços já citados.

#### **1.1. JUSTIFICATIVA**

O tema se justifica pois, é visto atualmente, uma sociedade cada vez mais obesa e com problemas psicológicos, devido ao sedentarismo, a alta procrastinação praticada e a aceitação deste quadro, assim, sendo necessária a atuação direta para reverter esse caso.

É comprovado cientificamente que a atividade física faz do indivíduo um ser mais alerta, focado e determinado naquilo que realiza, além dos benefícios óbvios, como longevidade e melhores condições de vida. Sendo assim, o site visa ajudar o cotidiano das pessoas que buscam uma vida saudável, ativa em todas as áreas e auxiliar professores de academia que procuram ferramentas para ajudar seus alunos.

É observado a atuação direta, do tema proposto, no âmbito físico e mental, por meio de exemplificação dos benefícios de uma vida mais saudável, metas diárias, mensagens motivadoras e produtos auxiliares para o progresso do indivíduo.

#### **1.2. OBJETIVOS**

Por meio de suplementos e informações para o desenvolvimento pessoal, o tema abordado tem como objetivo facilitar e motivar a busca de melhor qualidade de vida. Transformando nossos usuários em pessoas melhores, mais ativas e com mais longevidade.

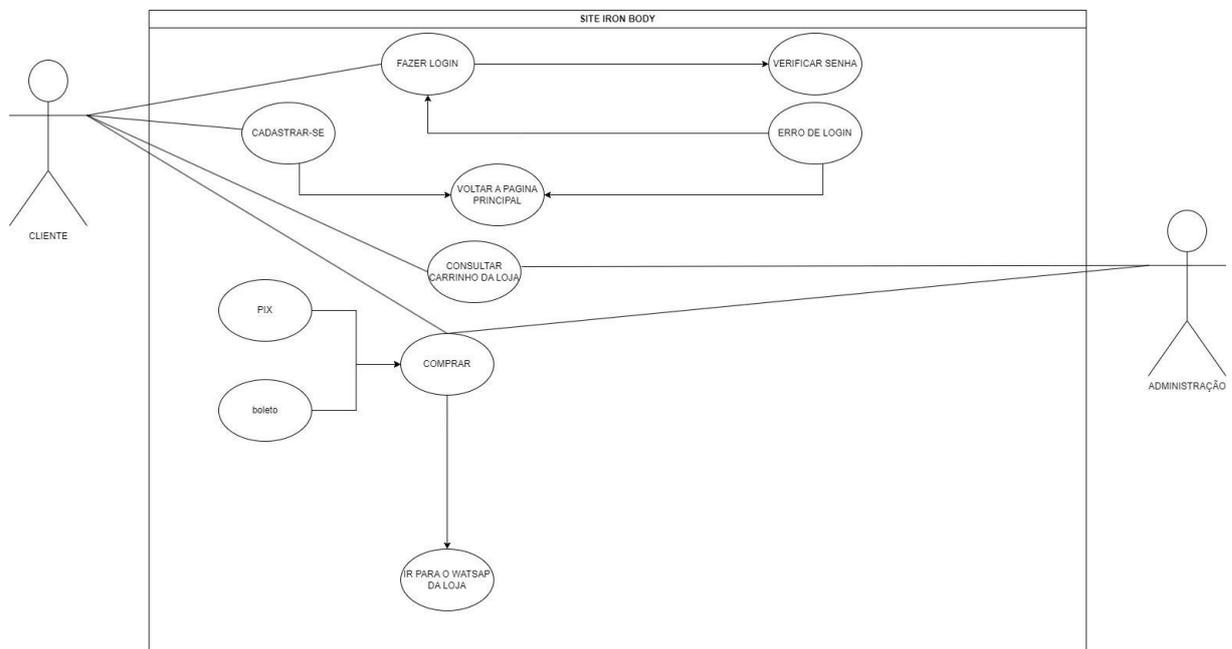
## Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

### 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Foi realizado uma pesquisa qualitativa/quantitativa por meio de perguntas, sejam dissertativas ou objetivas e causal, por meio de observações diárias. Além de um estudo de caso em sites de suplementos, academias e sites de desenvolvimento pessoal, visando estudar e compreender as lacunas neste meio, assim atuando em cima das mesmas.

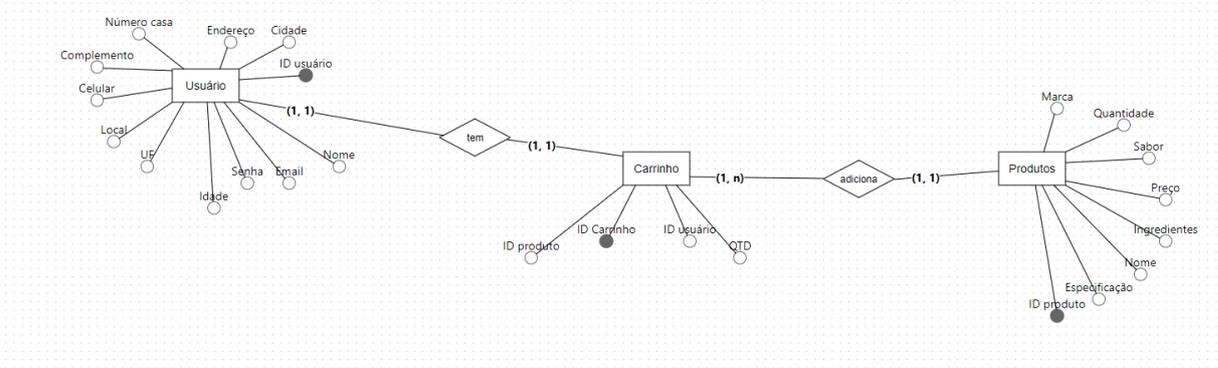
#### 2.1. DIAGRAMAS

##### 2.1.1. DIAGRAMA DE USE CASE

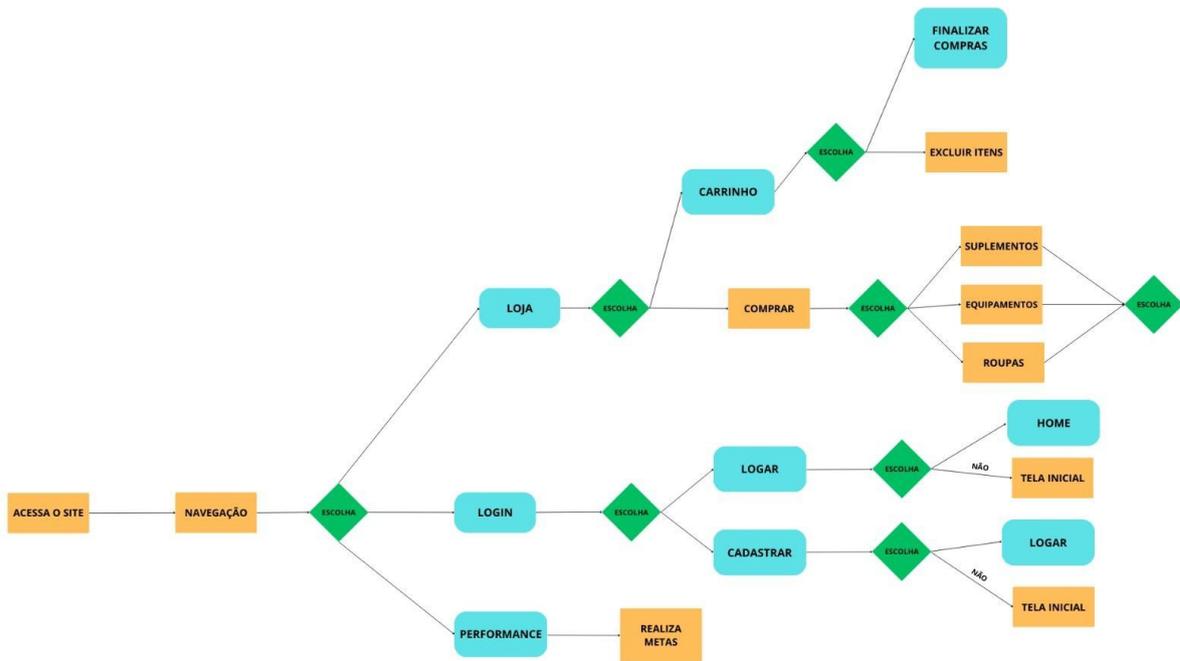


**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**2.1.3. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO**



**2.1. FLUXOGRAMA**



**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**2.2. CRONOGRAMA**

| Atividades                        |                                    | FEV<br>2023 | MAR<br>2023 | ABR<br>2023 | MAI<br>2023 | JUN<br>2023 | JUL<br>2023 | AGO<br>2023 | SET<br>2023 | OUT<br>2023 | NOV<br>2023 | DEZ<br>2023 |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Planejamento TCC                  | Identificação e definição de temas | X           |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Referencial teórico e fichamentos  |             | X           |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Introdução                         |             | X           |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Justificativa                      |             |             | X           |             |             |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Objetivo                           |             |             |             | X           |             |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Metodologia                        |             |             |             | X           |             |             |             |             |             | X           |             |
|                                   | Cronograma                         |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Referências                        |             |             |             |             | X           |             |             |             |             |             |             |
|                                   | Revisão, correção e formatação     |             |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |
|                                   | Apresentação do projeto            |             |             |             |             |             | X           |             |             |             |             |             |
|                                   | Entrega do projeto                 |             |             |             |             |             | X           |             |             |             |             |             |
| Desenvolvimento TCC               | Coleta de dados                    |             |             |             |             |             |             | X           |             |             |             |             |
|                                   | Análise e discussão dos resultados |             |             |             |             |             |             | X           |             |             |             |             |
|                                   | Desenvolvimento pré-textual        |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |             |             |
|                                   | Elaboração do desenvolvimento      |             |             |             |             |             |             |             | X           | X           |             |             |
|                                   | Considerações finais e conclusão   |             |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |
|                                   | Desenvolvimento pós-textual        |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |             |
|                                   | Correção ortográfica e gramatical  |             |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |
|                                   | Entrega revisão final              |             |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |
|                                   | Construção de slides               |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |
|                                   | Treinamento da apresentação        |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |             |
| Apresentação/entrega final do TCC |                                    |             |             |             |             |             |             |             |             |             | X           |             |

---

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS)**

Foi realizada uma pesquisa quantitativa/qualitativa por meio de um questionário no forms, onde foi obtido informações necessárias para o desenvolvimento do website, uma pesquisa causal com observações diárias em academia e lojas de suplemento e estudo de caso onde foi realizado a pesquisa por sites de ajuda mental, psicológica e lojas virtuais.

A pesquisa foi realizada pelos 4 desenvolvedores e as informações coletadas influenciaram diretamente no desenvolvimento do projeto.

---

## Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

### 4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

A “IRONBODY” é um e-commerce focado na venda de suplementos e equipamentos de academia e auxilia na saúde física e mental dos seus usuários. O tema desenvolvido auxiliou e ampliou o conhecimento em novas linguagens dos desenvolvedores, contribuindo para um futuro acadêmico e profissional. O site detém de todos os objetivos inicialmente propostos, alcançando de forma quase que perfeita a idealização do grupo. Um incremento que poderia ser adicionado, seria um chat entre os usuários e uma aba para treinos, tornando o projeto mais abrangente e completo.

---

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**REFERÊNCIAS**

*Growth*, <https://www.gsuplementos.com.br/>. Data publicação: s/d. Acesso: 16/03/23.

*MAX TITANIUM*, <https://www.maxtitanium.com.br/>. Data publicação: s/d. Acesso: 09/03/23.

*Todoist*, <https://www.todoist.com/>. Data publicação: s/d. Acesso: 16/03/23.

*Circle*, <https://circle.so> Data publicação: s/d. Acesso:26/04/23.

---

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

**Anexo A – Termo de Autorização de Divulgação**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO**

**Depósito e disponibilização dos Trabalhos de Conclusão de Curso no Repositório  
Institucional do Conhecimento (RIC-CPS)**

Nós, alunos abaixo assinados, regularmente matriculados no curso **Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio** na qualidade de titulares dos direitos morais e patrimoniais de autores do Trabalho de Conclusão de Curso **“Ironbody”**, apresentado na Etec Profª. Anna de Oliveira Ferraz, município de Araraquara, sob a orientação do(a) Prof.(a): Érica, apresentado na data 02/12/2022, cuja menção (nota) é \_\_\_:

(X) Autorizamos o Centro Paula Souza a divulgar o documento, abaixo relacionado, sem ressarcimentos de Direitos Autorais, no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS) e em outros ambientes digitais institucionais, por prazo indeterminado, para fins acadêmicos, a título de divulgação da produção científica gerada pela unidade, com fundamento nas disposições da Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e da Lei nº 12.853, de 14 de agosto de 2013.

( ) Não autorizamos o Centro Paula Souza a divulgar o conteúdo integral, do documento abaixo relacionado, até a data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_. Após esse período o documento poderá ser disponibilizado sem ressarcimentos de Direitos Autorais, no Repositório Institucional do Conhecimento (RIC-CPS) e em outros ambientes digitais institucionais, por prazo indeterminado, para fins acadêmicos, a título de divulgação da produção científica gerada pela unidade, com fundamento nas disposições da Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e da Lei nº 12.853, de 14 de agosto de 2013.

( ) Não autorizamos a divulgação do conteúdo integral do documento abaixo relacionado, sob a justificativa: Não disponibilizado.

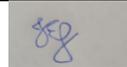
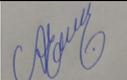
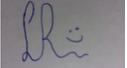
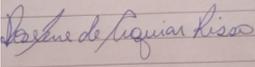
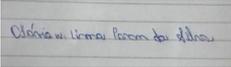
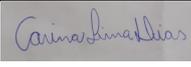
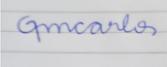
O trabalho contou com agência de fomento: (X) Não      ( ) CAPES      ( ) CNPq

( ) Outro (especifique): \_\_\_\_\_

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

Atestamos que todas as eventuais correções solicitadas pela banca examinadora foram realizadas, entregando a versão final e absolutamente correta.

Araraquara, 5 de dezembro de 2023

| Nome  | RG           | Assinatura  |
|---|--------------|---|
| Tufy Elias Silva  | 62.030.188-0 |    |
| Alexandra Elias responsável pelo Tufy   | 17.507.041-6 |    |
| Luiz Henrique Risso   | 64.245.795-5 |    |
| Roselene de Aguiar Risso<br>responsável pelo Luiz                                   | 35.388.831-x |  |
| Otávio Wilhelm Lima Pavan da Silva  | 64.085.959-8 |  |
| Carina Lima Dias responsável pelo<br>Otávio Wilhelm Lima Pavan da Silva             | 40.859.443-3 |  |
| Ricardo Gonçalves Carlos Júnior   | 58.118.172-4 |  |
| Geise de Cássia Cordeiro Manoel Carlos<br>responsável pelo Ricardo Ricardo C Júnior | 30.124.275-6 |  |

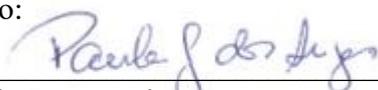
Cientes:

Professor Orientador:



Nome completo: Érica Scache Fabri  
RG: 24.219.924-0

Coordenador do Curso:



Nome completo: Paula Ferreira dos Anjos  
RG: 21.805.840-8

Coordenador do Curso:



Nome completo: Richard Luiz Valadão  
RG: 21.805.840-8

## Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Anexo B – Declaração de Autenticidade

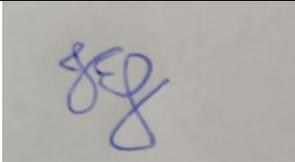
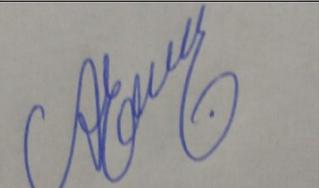
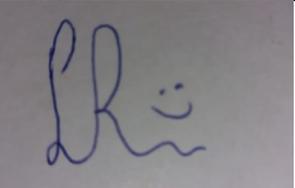
### DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

Nós, alunos abaixo assinados, regularmente matriculados no curso **Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio na ETEC “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**, declaramos ser os autores do texto apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso com o título **“Ironbody”**.

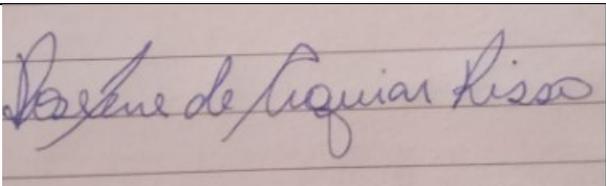
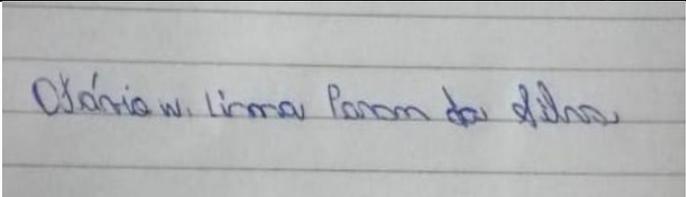
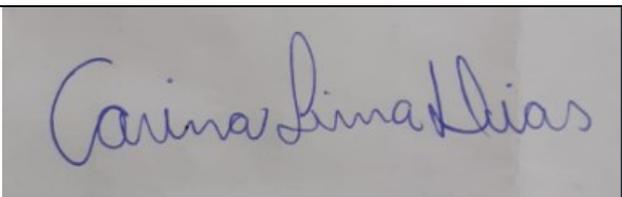
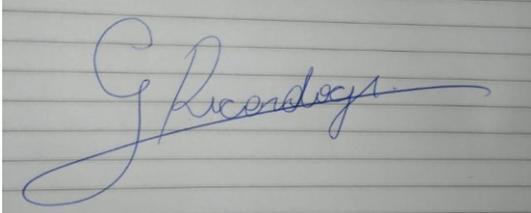
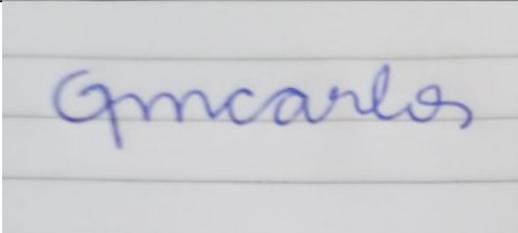
Afirmamos, também, ter seguido as normas da ABNT referente às citações textuais que utilizamos, dessa forma, creditando a autoria a seus verdadeiros autores (Lei n.9.610, 19/02/1998).

Através dessa declaração damos ciência da nossa responsabilidade sobre o texto apresentado e assumimos qualquer encargo por eventuais problemas legais, no tocante aos direitos autorais e originalidade do texto.

Araraquara, 5 do 12 de 2023

| Nome                                  | RG           | Assinatura  |
|---------------------------------------|--------------|---|
| Tufy Elias Silva                      | 62.030.188-0 |  |
| Alexandra Elias responsável pelo Tufy | 17.507.041-6 |  |
| Luiz Henrique Risso                   | 64.245.795-5 |  |

**Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”**

|   |              |  |  |
|---|--------------|--|--|
| Roselene de Aguiar Risso responsável pelo Luiz                  | 35.388.831-x |    |  |
| Otávio Wilhelm Lima Pavan da Silva                              | 64.085.959-8 |    |  |
| Carina Lima Dias responsável pelo Otávio                        | 40.859.443-3 |    |  |
| Ricardo Gonçalves Carlos Júnior                                 | 58.118.172-4 |   |  |
| Geise de Cássia Cordeiro Manoel Carlos responsável pelo Ricardo | 30.124.275-6 |  |  |