DISCIPLINA: Desenvolvimento Web

PROFESSOR: Wendell Cruzeiro

ATIVIDADE PRÁTICA 2
RELATÓRIO SEMANAL
LISTAS, TABELAS E FORMULÁRIOS

Nome do Estudante: Jonathan A. Lêla

E-mail Estudante: jonathan.lela@sempreceub.com

RA: 22408629

Curso: Engenharia da Computação

BRASÍLIA, 24 DE FEVEREIRO DE 2026

Resumo:

Este trabalho consistiu no desenvolvimento de um formulário para a academia de alto rendimento Athlete Factory, um formulário de inscrição destinado exclusivamente a atletas de alta performance. O projeto foi construído utilizando HTML e CSS, com foco em transmitir excelência, alto desempenho e exclusividade através de uma paleta de cores específica (#171C30, #2B3849, #5A6B73, #93A5AF, #205F81, #DCE0E1) e tons gradientes. A interface visual foi estruturada com tabelas para alinhamento dos campos, garantindo organização e hierarquia visual. Foram implementados campos para dados pessoais, histórico de treino, ficha médica detalhada (incluindo lista numerada de medicamentos exemplos com seleção de dosagem) e informações adicionais como percentual de gordura e massa muscular. O desenvolvimento se deu por códigos simples, mantendo uma aparência profissional com gradientes, cantos arredondados e espaçamentos adequados para cada seção.

Palavras-chave: HTML, CSS, formulário, design limpo, Athlete Factory, CEUB

Abstract:

This project consisted of developing a registration form for the high-performance gym Athlete Factory, an enrollment form designed exclusively for elite athletes. The project was built using HTML and CSS, with a focus on conveying excellence, high performance, and exclusivity through a specific color palette (#171C30, #2B3849, #5A6B73, #93A5AF, #205F81, #DCE0E1) and gradient tones. The visual interface was structured using tables to align the fields, ensuring organization and clear visual hierarchy. Fields were implemented for personal information, training history, and a detailed medical record (including a numbered list of example medications with dosage selection), as well as additional information such as body fat percentage and muscle mass. The development was carried out using simple code, while maintaining a professional appearance with gradients, rounded corners, and appropriate spacing for each section.

Keywords: HTML, CSS, forms, clean design, Athlete Factory, CEUB

1. INTRODUÇÃO

Simulação de prestação de serviço para construção de um formulário web para obter informações sobre atletas de alto rendimento. O projeto constituiu em criar uma interface digital da academia Athlete Factory, destinada exclusivamente a atletas de elite, com vagas limitadas. O objetivo era transmitir excelência, alto desempenho e exclusividade através de um design profissional e organizado.

2. METODOLOGIA

- Ferramentas Utilizadas:
  - HTML 5 (estrutura do formulário)
  - CSS (estilização e design)
  - Live Preview / Live Server (extensões para visualização)
  - Google Antigravity (compilador de códigos)
- Recursos Empregados:
  - Formulário com campos diversos (text, number, select, textarea, radio buttons)
  - Tabelas para alinhamento de rótulos e campos
  - Lista Ordenada para seção de medicamentos exemplos
  - Utilização de cores em gradiente para design

3. MATERIAIS

- IA (assistência para desenvolvimento e codificação - Antigravity)
- Computador pessoal com editor de código
- Paleta de cores fornecidas pelo material didático
- Modelos exemplos de formulários web
- Ficha médica do iPhone para criação de perguntas

4. RESULTADOS

- **O que foi efetuado:**

Formulário completo com as seções: Dados pessoais, histórico de treino, ficha médica e informações adicionais. Lista ordenada de medicamentos exemplos com seção de dosagem e campos “outros” para preenchimento do usuário.

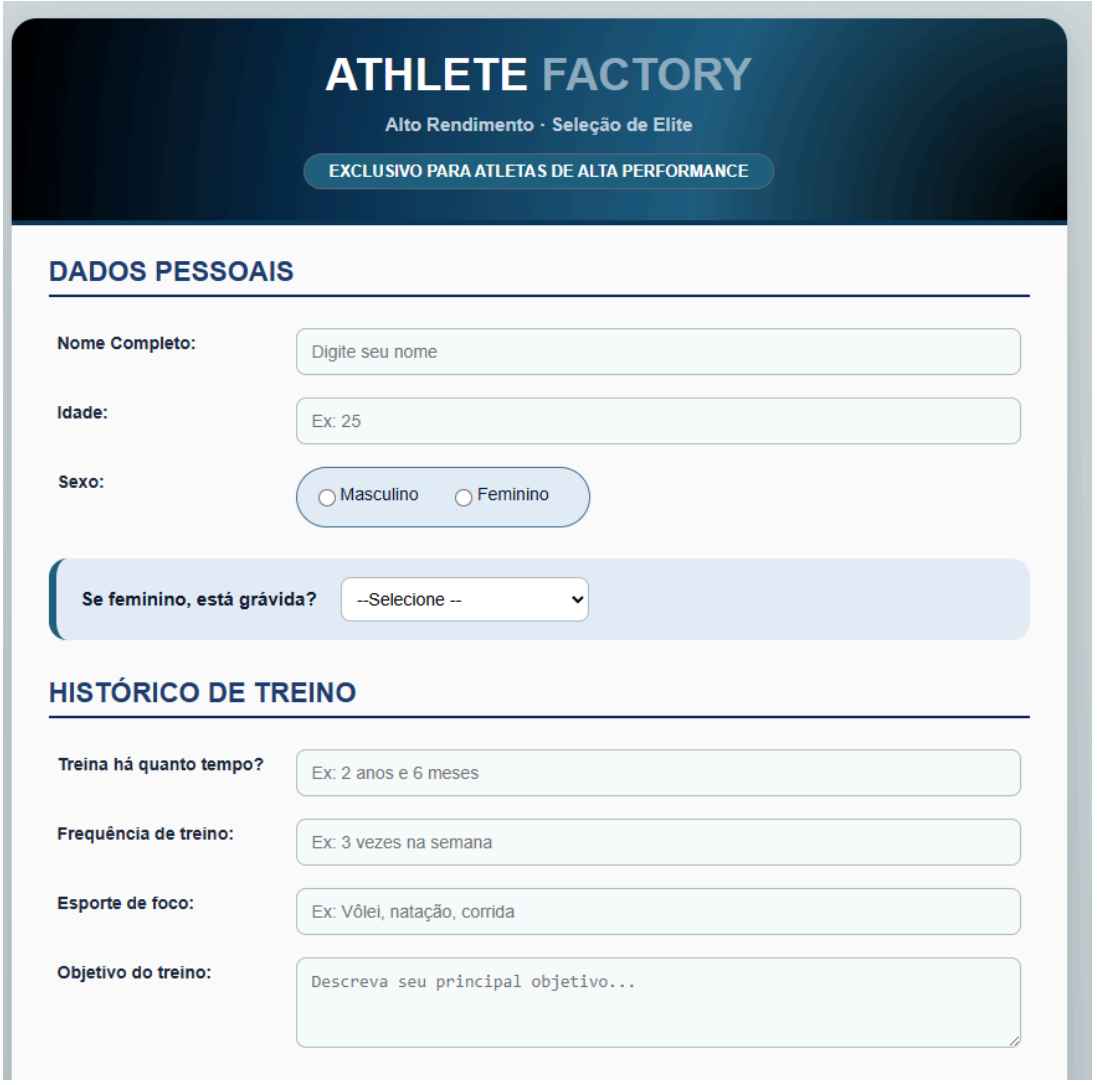
- **Utilização de tabelas e listas:**

Tabelas para alinhamento de rotúlos (Ex: Nome, idade, sexo) e listas ordenadas (<ol> aplicadas na seção de medicamentos para numeração de medicamento exemplos e dosagens.

- **Paletas de Cores:**

#171C30 / #0f1a2f (cabeçalho escuro), #205F81 (detalhes, bordas, botões), #93A5AF / #5A6B73 (textos secundários e bordas), #DCE0E1 (fundo da página) e gradientes mesclando preto e tons de azul para sofisticação.

- **Como ficou (imagens):**



FICHA MÉDICA

Acompanhamento Médico? ◯ Sim ◯ Não

Frequência do acompanhamento: Ex: Semanal, mensal, trimestral ou anual

Possui lesão? ◯ Sim ◯ Não

Tipo de Lesão: Ex: Descreva a lesão, se houver

Pode atrapalhar o rendimento? ◯ Sim ◯ Não

Medicamentos:

1. **Beta-Alanina** Selecione a dosagem
2. **Testosterona** Selecione a dosagem
3. **Anti-Depressivos** Selecione a dosagem
4. **Outros:** Nome do medicamento | Dosagem

** Selecione a dosagem para cada medicamento que utiliza. Em "Outros", especifique nome e dosagem.*

Alergias: Ex: Pólen, produtos de limpeza, nenhuma

Problemas de Saúde: Ex: Asma, hipertensão, nenhum

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Altura: Ex: 1,80m

Peso: Ex: 78kg

% de Gordura: Ex: 12.5

% de Músculo: Ex: 35.5

Tipo Sanguíneo: --Selecione--

ENVIAR FORMULÁRIO

*Vagas Limitadas · Análise exclusiva

Athlete Factory - Excelência, alto desempenho e exclusividade

5. CONCLUSÃO

- Resultados Atingidos

Formulário completo com as seções funcionais e visual alinhado à proposta solicitada pelo material didático, trazendo excelência, coerência e harmonia para uma simulação de prestação de serviços.

- Objetivo Atingido

Interface profissional que transmite exclusividade e alto rendimento. Superação dos seguintes desafios: alinhamento e criação para uma lista de medicamentos de maneira proporcional, utilizando o aprendizado sobre listas ordenadas, ajustes de espaçamentos na codificação.

6. REFERÊNCIAS

1. Material de apoio das aulas fornecidas até o momento de escrita deste relatório

2. Performance-enhancing drugs: Know the risks. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/performance-enhancing-drugs/art-20046134>. Acesso em: 23 fev. 2026.

3. VÍDEO, Curso em. Como criar formulários com HTML5 - @Curso em Vídeo HTML5 e CSS3. Disponível em: Como criar formulários com HTML5 - @Curso em Vídeo HTML5 e CSS3 Acesso em: 23 fev. 2026.

7. APÊNDICE

1. index.html

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-BR">
<head>
    <meta charset="UTF-8">
    <title>Athlete Factory - Formulário</title>
    <link rel="stylesheet" href="style.css">
</head>
<body>
    <div class="container">
        <div class="cabecalho">
            <h1><b>ATHLETE <strong>FACTORY</strong></b></h1>
            <p><b>Alto Rendimento · Seleção de Elite</b></p>
                <div class="exclusivo">EXCLUSIVO PARA ATLETAS DE ALTA
PERFORMANCE</div>
        </div>

        <!--INTRODUÇÃO DO FORMS-->

    <div class="formulario">
        <form action="#" method="post">
            <h2>DADOS PESSOAIS</h2>
            <table>
                <tr>
                    <td class="rotulo">Nome Completo:</td>
                                <td><input type="text" name="nome"
placeholder="Digite seu nome"></td>
                </tr>
                <tr>
                    <td class="rotulo">Idade:</td>
                        <td><input type="number" name="idade" min="14"
max="75" placeholder="Ex: 25"></td>
                </tr>
                <tr>
                    <td class="rotulo">Sexo:</td>
                    <td>
                        <div class="radio-group">
```

```
                                <label><input type="radio" name="sexo"
value="masculino">Masculino</label>
                                <label><input type="radio" name="sexo"
value="feminino">Feminino</label>
                        </div>
                    </td>
                </tr>
            </table>

            <!--GRAVIDEZ (PARA SEXO FEMININO)-->
            <div class="gravidez">
                                <label  for="gravidez">Se  feminino,  está
grávida?</label>
                <select name="gravidez" id="gravidez">
                    <option value="">--Selecione --</option>
                    <option value="">SIM</option>
                    <option value="">NÃO</option>
                </select>
            </div>

            <!--HISTORICO DE ATIVIDADES-->
            <h2> HISTÓRICO DE TREINO</h2>
            <table>
                <tr>
                <td class="rotulo">Treina há quanto tempo?</td>
                  <td><input type="text" name="tempo" placeholder="Ex: 2
anos e 6 meses"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Frequência de treino:</td>
                                <td><input  type="text"  name="modalidade"
placeholder="Ex: 3 vezes na semana"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Esporte de foco:</td>
                            <td><input  type="text"  name="esporte_foco"
placeholder="Ex: Vôlei, natação, corrida"></td>
                </tr>
```

```
                <tr>
                <td class="rotulo">Objetivo do treino:</td>
                                <td><textarea  name="objetivo"  rows="3"
placeholder="Descreva seu principal objetivo..."></textarea></td>
                </tr>
            </table>

            <!--FICHA MÉDICA-->
            <h2> FICHA MÉDICA</h2>
            <table>

                <tr>
                <td class="rotulo">Acompanhamento Médico?</td>
                <td>
                    <div class="radio-group">
                                            <label><input  type="radio"
name="acompanhamento" value="sim">Sim</label>
                                            <label><input  type="radio"
name="acompanhamento" value="nao">Não</label>
                    </div>
                </td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Frequência do acompanhamento:</td>
                              <td><input  type="text"  name="frequencia"
placeholder="Ex: Semanal, mensal, trimestral ou anual"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Possui lesão?</td>
                <td>
                    <div class="radio-group">
                                <label><input type="radio" name="lesao"
value="sim">Sim</label>
                                <label><input type="radio" name="lesao"
value="nao">Não</label>
                    </div>
                </td>
                </tr>
```

```
                <tr>
                <td class="rotulo">Tipo de Lesão:</td>
                              <td><textarea  name="tipo_lesao"  rows="2"
placeholder="Ex: Descreva a lesão, se houver"></textarea></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Pode atrapalhar o rendimento?</td>
                <td>
                    <div class="radio-group">
                            <label><input type="radio" name="atrapalha"
value="sim">Sim</label>
                            <label><input type="radio" name="atrapalha"
value="nao">Não</label>
                    </div>
                </td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Medicamentos:</td>
                <td>
                    <ol class="medicamentos-lista">
                        <li>
                            <b class="med-nome">Beta-Alanina</b>
                                           <select  name="dosagem_beta"
class="dosagem-select">
                                          <option value="">Selecione a
dosagem</option>
                                <option value="1g">1g</option>
                                <option value="3g">3g</option>
                                <option value="6g">6g</option>
                            </select>
                        </li>
                        <li>
                            <b class="med-nome">Testosterona</b>
                                          <select  name="dosagem_testo"
class="dosagem-select">
                                          <option value="">Selecione a
dosagem</option>
                                <option value="200mg">200mg</option>
                                <option value="400mg">400mg</option>
```

```
                                <option value="600mg">600mg</option>
                            </select>
                        </li>
                        <li>
                            <b class="med-nome">Anti-Depressivos</b>
                                        <select name="dosagem_anti"
class="dosagem-select">
                                       <option value="">Selecione a
dosagem</option>
                                <option value="20mg">20mg</option>
                                <option value="50mg">50mg</option>
                                <option value="75mg">75mg</option>
                            </select>
                        </li>
                        <li class="outros-item">
                            <b class="med-nome">Outros:</b>
                              <input type="text" name="outros_med_nome"
placeholder="Nome do medicamento" class="outros-nome">
                                                    <input type="text"
name="outros_med_dosagem" placeholder="Dosagem" class="outros-dosagem">
                        </li>
                    </ol>
                        <p class="small-note" style="margin-top:8px;">*
Selecione a dosagem para cada medicamento que utiliza. Em "Outros",
especifique nome e dosagem.</p>
                </td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Alergias:</td>
                 <td><input type="text" name="alergias" placeholder="Ex:
Pólen, produtos de limpeza, nenhuma"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Problemas de Saúde:</td>
                              <td><input type="text" name="problemas"
placeholder="Ex: Asma, hipertensão, nenhum"></td>
                </tr>

            </table>
```

```
            <!--INFORMAÇÕES ADICIONAIS-->
            <h2> INFORMAÇÕES ADICIONAIS</h2>
            <table>
                <tr>
                <td class="rotulo">Altura:</td>
                  <td><input type="text" name="altura" placeholder="Ex:
1,80m"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Peso:</td>
                    <td><input type="text" name="peso" placeholder="Ex:
78kg"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">% de Gordura:</td>
                     <td><input type="number" name="gordura" step="0.1"
min="0" max="60" placeholder="Ex: 12.5"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">% de Músculo:</td>
                     <td><input type="number" name="musculo" step="0.1"
min="0" max="100" placeholder="Ex: 35.5"></td>
                </tr>

                <tr>
                <td class="rotulo">Tipo Sanguíneo:</td>
                <td>
                    <select name="sangue">
                        <option value="">--Selecione--</option>
                        <option>A+</option>
                        <option>A-</option>
                        <option>B+</option>
                        <option>B-</option>
                        <option>AB+</option>
                        <option>AB-</option>
                        <option>O+</option>
                        <option>O-</option>
```

```
                    </select>
                </td>
                </tr>
            </table>

            <div class="botao-area">
                            <button  type="submit"  class="botao">ENVIAR
FORMULÁRIO</button>
            </div>
                    <p  class="rodape-form">*Vagas  Limitadas  ·  Análise
exclusiva</p>
        </form>
    </div>

    <div class="rodape">
        Athlete Factory - Excelência, alto desempenho e exclusividade
    </div>

    </div>
</body>
</html>
```

2. *style.css*

```
/* CORPO DA PÁGINA */

body {
    font-family: Arial, sans-serif;
    background: linear-gradient(to bottom, #cfd8dc, #b0bec5);
    margin: 0;
    padding: 20px;
    text-align: center;
}

/* CONTAINER PRINCIPAL E CABEÇALHO */

.container {
    max-width: 850px;
    width: 100%;
    background: linear-gradient(to bottom, #ffffff, #f4f7f9);
    border-radius: 20px;
    box-shadow: 0 10px 30px rgba(0,0,0,0.15);
    margin: 0 auto;
    overflow: hidden;
}

.cabecalho {
      background: radial-gradient(circle at bottom right, #000000 0%,
#205F81 35%, #0a2f4f 70%, #000000 100%);
    color: white;
    padding: 25px 30px;
    border-bottom: 4px solid #0b3a55;
    text-align: center;
}

.cabecalho h1 {
    margin: 0;
    font-size: 36px;
    font-weight: normal;
    text-align: center;
}

.cabecalho h1 strong {
```

```
    color: #8caec0;
    font-weight: bold;
}

.cabecalho p {
    margin: 10px 0 0;
    color: #c0d0dd;
    font-size: 15px;
    text-align: center;
}

.exclusivo {
    background-color: #205F81;
    color: white;
    padding: 6px 20px;
    border-radius: 30px;
    display: inline-block;
    margin-top: 15px;
    font-size: 13px;
    font-weight: bold;
    border: 1px solid #5A6B73;
}

/* ÁREA DO FORMS E TÍTULOS DAS SEÇÕES */

.formulario {
    padding: 25px 30px;
    background: #fafcfd;
}

h2 {
    color: #1e3c72;
    border-bottom: 2px solid #122b57;
    padding-bottom: 5px;
    margin: 30px 0 15px 0;
    font-size: 22px;
    font-weight: bold;
    text-align: left;
}

h2:first-of-type {
```

```
    margin-top: 0;
}

/* TABELAS E CAMPOS DE SELEÇÃO*/

table {
    width: 100%;
    margin-bottom: 15px;
}

td {
    padding: 8px 5px;
    vertical-align: top;
    text-align: left;
}

.rotulo {
    width: 180px;
    color: #1e2b3c;
    font-weight: bold;
    font-size: 14px;
    padding-top: 12px;
}

input, select, textarea {
    width: 100%;
    padding: 10px 12px;
    border: 1px solid #b0bec5;
    border-radius: 8px;
    font-size: 14px;
    background-color: #f9fbfc;
    box-sizing: border-box;
    transition: 0.2s ease;
}

input:focus, select:focus, textarea:focus {
    border-color: #2a5298;
    background-color: #ffffff;
    box-shadow: 0 0 0 2px rgba(42,82,152,0.15);
    outline: none;
}
```

```
/* GRUPOS DE SELEÇÃO, BOTÕES*/

.radio-group {
    background-color: #e4eef8;
    padding: 6px 12px;
    border-radius: 31px;
    display: inline-block;
    border: 1px solid #487294;
    height: 35px;
    line-height: 30px;
    white-space: nowrap;
}

.radio-group label {
    margin-right: 20px;
    color: #0f1a2f;
    font-weight: 500;
    font-size: 14px;
    cursor: pointer;
}

.radio-group input[type="radio"] {
    width: 14px;
    height: 14px;
    margin-right: 4px;
    vertical-align: middle;
}

/* BLOCO PERGUNTA DE GRAVIDEZ E PEQUENOS TEXTOS */
.gravidez {
    background-color: #e3edf5;
    padding: 15px 20px;
    border-radius: 15px;
    margin: 10px 0 20px 0;
    border-left: 6px solid #205F81;
    text-align: left;
}

.gravidez label {
    font-weight: bold;
```

```
    color: #0f1a2f;
    margin-right: 15px;
    font-size: 15px;
}

.gravidez select {
    width: auto;
    min-width: 200px;
    display: inline-block;
    background-color: white;
    padding: 8px;
}

.small-note {
    color: #5A6B73;
    font-size: 12px;
    margin-top: 8px;
    font-style: italic;
}

/* BOTÃO DE ENVIAR FORMULÁRIO E RODAPÉ*/
.botao-area {
    text-align: right;
    margin-top: 30px;
    border-top: 2px solid #DCE0E1;
    padding-top: 25px;
}

.botao {
      background: radial-gradient(circle at bottom right, #000000 0%,
#205F81 35%, #0a2f4f 70%, #000000 100%);
    color: white;
    border: none;
    padding: 14px 40px;
    border-radius: 50px;
    font-size: 18px;
    font-weight: bold;
    cursor: pointer;
    transition: 0.2s ease;
}
```

```
.botao:hover {
    transform: translateY(-2px);
    box-shadow: 0 6px 15px rgba(0,0,0,0.2);
}

.rodape-form {
    color: #000000;
    font-size: 13px;
    text-align: right;
    margin-top: 10px;
}

.rodape {
      background: radial-gradient(circle at bottom right, #000000 0%,
#205F81 35%, #0a2f4f 70%, #000000 100%);
    color: #d6e4eb;
    text-align: center;
    padding: 15px;
    font-size: 14px;
    border-top: 3px solid #205F81;
}

/* LISTA DOS MEDICAMENTOS */
.medicamentos-lista {
    margin: 0;
    padding-left: 20px;
}

.medicamentos-lista li {
    margin-bottom: 12px;
    list-style-type: decimal;

}

.med-nome {
    font-weight: bold;
    color: #0f1a2f;
    display: inline-block;
    width: 120px;
    font-size: 14px;
    vertical-align: middle;
```

```
}

.dosagem-select {
    width: 160px;
    padding: 6px 8px;
    border: 2px solid #5A6B73;
    border-radius: 6px;
    background-color: white;
    font-size: 13px;
    margin-left: 5px;
    vertical-align: middle;
}

.outros-item {
    margin-top: 8px;
    padding-top: 10px;
    border-top: 1px dashed #93A5AF;
    white-space: nowrap;
}

.outros-nome, .outros-dosagem {
    width: 150px;
    padding: 6px 8px;
    border: 2px solid #5A6B73;
    border-radius: 6px;
    font-size: 13px;
    margin-right: 5px;
    vertical-align: middle;
    display: inline-block;
}

.outros-nome {
    width: 160px;
}
```