

# Análise de Requisitos Consolidada — APP Personal Trainer (Fase 1)

## 1. Visão geral do sistema

**Objetivo:** plataforma para Personal Trainer gerenciar alunos e prescrever treinos/dietas, enquanto o aluno executa, registra e devolve progresso/feedback.

**Escopo da Fase 1:** foco total nos módulos core do negócio: **Treino, Dieta, Anamnese, Gestão de Clientes, Progresso/Avaliações, Exames, Agenda, Bibliotecas, Feedbacks e Notas**, além das Configurações administrativas.

## 2. Atores principais e responsabilidades

### 2.1 Personal Trainer (Admin Web)

- Acessa via **Web Desktop**.
- Gerencia alunos (CRM).
- Cria e edita treinos, dietas e formulários de anamnese.
- Analisa progresso, avaliações, exames e logbooks.
- Organiza agenda.
- Mantém bibliotecas reutilizáveis.

### 2.2 Aluno (App Mobile/Web Responsivo)

- Acessa via **App Mobile** (ou Web responsiva).
- Visualiza os planos liberados pelo personal.
- Executa treinos e registra logbook.
- Visualiza dieta e (opcionalmente) marca consumo.
- Envia peso, fotos, exames e feedbacks.
- Acessa sua agenda e histórico.

## 3. Visão funcional por módulo (Fase 1)

### 3.1 Admin Web — Personal Trainer

#### Módulo 1: Dashboard

- Resumo de próximos eventos (feedbacks, avaliações, agendamentos).

- Indicadores simples: total de clientes ativos, divisão por gênero.

## **Módulo 2: Agenda**

- Calendário semanal/mensal consolidado com eventos de todos os alunos.
- Criar/editar/cancelar eventos.

## **Módulo 3: Gestão de Clientes (CRM)**

- Listar clientes ativos.
- Colunas mínimas: nome, e-mail, plano (manual), data de vencimento (manual), status/dias restantes calculados.
- Filtros por nome, e-mail, status/dias restantes.
- Ação “Adicionar novo cliente” e acesso ao perfil individual.

## **Módulo 4: Perfil do Cliente (abas)**

Tela central do sistema. Abas:

1. **Progresso:** gráfico de peso + fotos antes/depois.
2. **Agendamentos:** agenda específica do aluno.
3. **Anamnese:** visualizar respostas + solicitar novo formulário.
4. **Avaliações:** registrar medidas e histórico.
5. **Dietas:** lista + criar/editar/duplicar; editor de dieta.
6. **Treinos:** lista + criar/editar/duplicar; editor de treino.
7. **Exames:** visualizar/download arquivos enviados.
8. **Feedbacks:** histórico de feedbacks recebidos.
9. **Logbook:** histórico de treinos registrados pelo aluno.
10. **Fotos:** galeria completa de progresso.
11. **Notas:** bloco privado do personal.

## **Módulo 5: Bibliotecas**

Base reutilizável para acelerar prescrições:

- Meus Exercícios (nome, categoria, vídeo, descrição).
- Meus Treinos Modelo.
- Meus Alimentos (macros, calorias).
- Meus Cardápios Modelo.
- Depoimentos (marketing — opcional conforme você decidir, mas já previsto).

## **Módulo 6: Configurações**

- Construtor de anamnese (formulário padrão).
- Identidade visual (logo).
- Minha conta (dados de login do personal).

## 3.2 App do Aluno

### Módulo 1: Login

- Autenticação por e-mail e senha.

### Módulo 2: Início (Dashboard aluno)

- Saudação, peso atual, gráfico simples.
- Pendências do perfil: fotos, exames, anamnese/avaliação.
- Atalho para mensagens/chat (opcional Fase 1).

### Módulo 3: Treinos

- Abas: treinos ativos e histórico (logbook).
- Visualizar plano e splits semanais.
- Detalhe do treino com vídeos, séries, repetições, intervalos e observações.
- “Iniciar treino” → modo execução + logbook.

### Módulo 4: Dieta

- Lista de planos alimentares.
- Detalhe por acordeão/seções expansíveis: prescrição, ingestão hídrica, observações etc.
- Ver refeições do dia e alimentos com quantidades.
- Checklist opcional de consumo.

### Módulo 5: Progresso

- Registrar peso.
- Enviar fotos de progresso (frente, costas, lado).
- Visualizar evolução própria.

### Módulo 6: Exames

- Enviar exame (PDF/imagem) com data e tipo.
- Histórico de exames enviados.

### Módulo 7: Anamnese

- Responder formulário enviado pelo personal.
- Ver anamneses anteriores (opcional).

### Módulo 8: Feedback

- Enviar feedback textual.
- Visualizar feedback já enviado.

### Módulo 9: Minha Agenda

- Visualizar agendamentos recebidos do personal.

## **Módulo 10: Perfil**

- Foto + nome.
- Utilitários: conta, exames, avaliações/anamneses, fotos.
- Suporte/privacidade/logout.

## **Requisitos Funcionais (RF) — consolidados e detalhados**

---

### **RF1 — Gestão de Clientes (CRM)**

- **RF1.1** Cadastrar aluno (nome, email, telefone, nascimento, plano e vencimento manual).
- **RF1.2** Editar dados do aluno.
- **RF1.3** Inativar/excluir aluno.
- **RF1.4** Listar e filtrar por nome/email/status/dias restantes.
- **RF1.5** Visualizar perfil individual com abas.

### **RF2 — Anamnese**

- **RF2.1** Personal cria/edita formulário padrão (perguntas, tipo, opções).
- **RF2.2** Personal solicita novo preenchimento para um aluno.
- **RF2.3** Aluno responde anamnese no app.
- **RF2.4** Personal visualiza histórico de anamneses por aluno.

### **RF3 — Periodização / Planos de Treino**

- **RF3.1** Personal cria plano de treino com nome, vigência, observações gerais e cardio.
- **RF3.2** Personal define splits (A/B/C...) por dia/grupo muscular.
- **RF3.3** Personal adiciona exercícios aos splits a partir da biblioteca.
- **RF3.4** Personal define séries, repetições, intervalo, técnicas, notas.
- **RF3.5** Personal reordena splits e exercícios (drag/drop).
- **RF3.6** Personal duplica plano/modelo para outro aluno.
- **RF3.7** Aluno visualiza plano, splits e detalhes.

### **RF4 — Planejamento de Dieta**

- **RF4.1** Personal cria plano alimentar com vigência, ingestão hídrica, observações, prescrição extra.
- **RF4.2** Personal define refeições (nome, horário).

- **RF4.3** Personal adiciona alimentos por refeição a partir da biblioteca.
- **RF4.4** Personal define quantidade/unidade.
- **RF4.5** Sistema calcula macros totais (cálculo simples na fase 1).
- **RF4.6** Personal duplica dieta para outro aluno.
- **RF4.7** Aluno visualiza plano e marca consumo (checklist opcional).

## **RF5 — Prescrição Suplementar / Protocolos**

- **RF5.1** Personal inclui prescrição vinculada a um plano de dieta.
- **RF5.2** Aluno visualiza prescrição dentro do plano alimentar.

## **RF6 — Acompanhamento (Avaliações / Progresso)**

- **RF6.1** Personal registra avaliações físicas (peso, % gordura, circunferências etc.).
- **RF6.2** Aluno registra peso periódico.
- **RF6.3** Aluno envia fotos (frente/costas/lado).
- **RF6.4** Personal visualiza gráficos e histórico.

## **RF7 — Exames / Documentos**

- **RF7.1** Aluno envia exames (PDF/imagem) com data.
- **RF7.2** Personal visualiza/download.

## **RF8 — Comunicação / Feedback**

- **RF8.1** Aluno envia feedback textual.
- **RF8.2** Personal visualiza histórico e marca como lido.
- **RF8.3** (Opcional fase 1) Chat simples.

## **RF9 — Agenda**

- **RF9.1** Personal cria/edita agendamentos com aluno.
- **RF9.2** Personal vê calendário semanal/mensal consolidado.
- **RF9.3** Aluno visualiza sua agenda.

## **RF10 — Bibliotecas**

- **RF10.1** CRUD “Meus Exercícios” (nome, categoria, vídeo, descrição).
- **RF10.2** CRUD “Meus Treinos Modelo”.
- **RF10.3** CRUD “Meus Alimentos” (macros).
- **RF10.4** CRUD “Meus Cardápios Modelo”.

## Requisitos Não Funcionais (RNF)

---

- **Usabilidade:**
  - app aluno com no máximo **3 cliques** para acessar treinos/dietas;
  - admin com navegação lateral fixa.
- **Design / Identidade:** visual premium/humano, energia/performance/saúde.
- **Responsividade:**
  - admin otimizado para desktop;
  - app aluno mobile-first;
  - web aluno responsiva.
- **Performance:** páginas-chave (lista de clientes, treino/dieta) carregam em < **2s** em 4G médio.
- **Segurança:**
  - senhas com hash forte (Django PBKDF2/Argon2);
  - JWT/Session segura;
  - controle de acesso por tipo de usuário.
- **Disponibilidade:** 99% mensal em produção.
- **Persistência:** MySQL conforme modelo.
- **Integrações externas:** não previstas na fase 1.
- **Prazo macro:** lançamento em **10/03/2026**.
- **LGPD:** consentimento para dados sensíveis (saúde, fotos, exames) e trilha de auditoria de acesso.