

Tabela: Usuário

Campo	Tipo	Nulo?	PK	FK	Descrição
user_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓		Identificador único do utilizador
user_nome	VARCHAR(100)	NÃO			Nome completo do utilizador
user_email	VARCHAR(120)	NÃO			Email único do utilizador
user_senha	VARCHAR(100)	NÃO			Senha encriptada
user_data_de_nascimento	DATE	NÃO			Data de nascimento
user_sexo	VARCHAR(20)	NÃO			Sexo declarado (Masculino/Feminino/Outro)
user_peso	DECIMAL(5,2)	SIM			Peso em kg
user_altura	DECIMAL(3,2)	SIM			Altura em metros
user_experiencia	VARCHAR(30)	SIM			Nível de experiência (Iniciante/Intermediário/Avançado)

Tabela: Meta

Campo	Tipo	Nulo?	PK	Descrição
meta_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓	ID da meta
meta_nome	VARCHAR(100)	NÃO		Nome da meta
meta_distancia	DECIMAL(5,2)	SIM		Distância associada (pode ser NULL em metas qualitativas)

Tabela: MU (Meta–Usuário–Corrida)

Campo	Tipo	Nulo?	PK	FK	Descrição
mu_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓		Identificador
mu_meta_id	INT	NÃO		✓	Meta associada
mu_user_id	INT	NÃO		✓	Utilizador associado
mu_corrida_id	INT	NÃO		✓	Corrida associada

Tabela: Corrida

Campo	Tipo	Nulo?	PK	FK	Descrição
corrida_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓		ID da corrida
corrida_data	DATE	NÃO			Data da corrida
corrida_tempo	TIME	NÃO			Tempo total (hh:mm:ss)
corrida_ritmo	DECIMAL(4,2)	NÃO			Ritmo médio min/km
corrida_kcal	INT	NÃO			Calorias queimadas
corrida_distancia	DECIMAL(5,2)	NÃO			Distância percorrida
corrida_tipo_id	INT	NÃO		✓	FK para tipo de corrida
corrida_rota_id	INT	NÃO		✓	FK para rota realizada

Tabela: Tipo

Campo	Tipo	Nulo?	PK	Descrição
tipo_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓	Identificador do tipo
tipo_nome	VARCHAR(60)	NÃO		Nome do tipo (ex.: Treino leve, Prova longa, Sprints)

Tabela: Post

Campo	Tipo	Nulo?	PK	FK	Descrição
post_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓		ID do post
post_corrida_id	INT	NÃO		✓	Corrida associada
post_comentario	TEXT	NÃO			Comentário do utilizador

Tabela: Rota

Campo	Tipo	Nulo?	PK	Descrição
rota_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓	Identificador
rota_nome	VARCHAR(100)	NÃO		Nome da rota
rota_elevacao	DECIMAL(6,2)	NÃO		Elevação total em metros

Tabela: Característica

Campo	Tipo	Nulo?	PK	Descrição
caract_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓	Identificador
caract_tipo	VARCHAR(100)	NÃO		Nome da característica

Tabela: CR (Característica–Rota)

Campo	Tipo	Nulo?	PK	FK	Descrição
cr_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓		Identificador
cr_rota_id	INT	NÃO		✓	Rota
cr_caract_id	INT	NÃO		✓	Característica

Tabela: Local

Campo	Tipo	Nulo?	PK	Descrição
local_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓	ID do local
local_nome	VARCHAR(120)	NÃO		Nome do local (ex.: Alfama, Belém, Cais do Sodré)

Tabela: LR (Local–Rota)

Campo	Tipo	Nulo?	PK	FK	Descrição
lr_id	INT AUTO_INCREMENT	NÃO	✓		ID
lr_rota_id	INT	NÃO		✓	Rota
lr_local_id	INT	NÃO		✓	Local
lr_ordem	INT	NÃO			Ordem do local na rota