

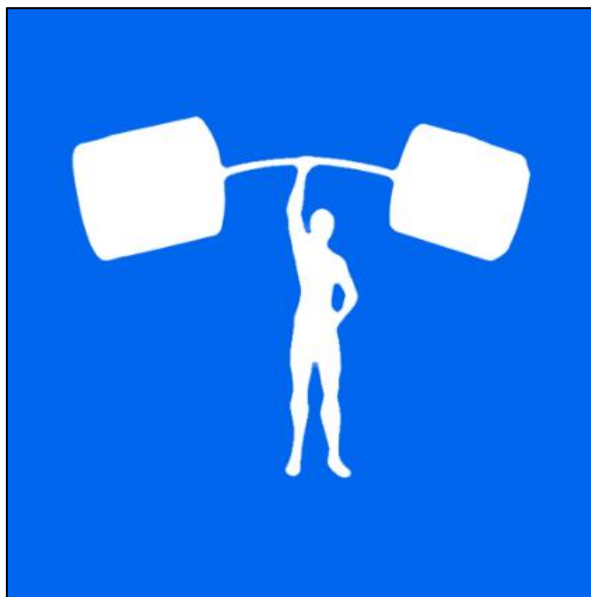


**TECNOLOGIA
SETÚBAL**

ESCOLA SUPERIOR
POLITÉCNICO SETÚBAL

MyFitnessBuddy

Manual de Utilizador



CTeSP TPSI

Programação de Aplicações Móveis

Docente David Sanguinetti

Diogo Veigas 202200879

André Carvalho 202200878

Índice

Introdução	6
Estrutura das interfaces principais	7
Início	7
Diário	8
Alimentos	9
Funcionalidades	10
Alterar o Objetivo Calórico	10
Alterar o Peso	11
Preencher/Editar os Detalhes Pessoais	12
Adicionar um Alimento	13
Editar um Alimento.....	14
Eliminar um Alimento	15
Adicionar um Prato	16
Editar um Prato.....	17
Eliminar um Prato	18
Adicionar Comida a um Prato	19
Editar Comida de um Prato.....	20
Eliminar Comida de um Prato	21
Adição Rápida de uma refeição.....	22
Adicionar uma Comida/Prato a uma refeição	23
Editar uma Comida/Prato a uma refeição	24
Remover uma Comida/Prato de uma refeição.....	25
Consulta de dias do diário	26
Secção de Erros.....	27
Tem de preencher todos os campos!.....	27
Detalhes inválidos!.....	27
Formato de peso inválido!.....	27
Formato de caloria inválido!.....	27
Formato de altura inválido!	27
Formato de data inválido!	28

Formato de porção inválido!	28
Esta lista parece estar vazia... ..	28
Não há nada como isso nesta lista... ..	28

Índice de Ilustrações

Figura 1 - Início	7
Figura 2 - Diário.....	8
Figura 3 - Alimentos	9
Figura 4 – Pressionar o Botão para a Meta.....	10
Figura 5 – Alterar Meta Calórica.....	10
Figura 6 – Pressionar Botão para o Peso	11
Figura 7 - Alterar Peso	11
Figura 8 – Pressionar Botão de Detalhes Utilizador.....	12
Figura 9 – Alterar os Detalhes	12
Figura 10 - Adicionar Alimento.....	13
Figura 11 – Confirmar Adição de Alimento	13
Figura 12 – Escolher Alimento a Editar	14
Figura 13 - Editar Alimento.....	14
Figura 14 – Escolher Alimento a Eliminar.....	15
Figura 15 - Eliminar Alimento	15
Figura 16 – Criar Prato.....	16
Figura 17 – Confirmar Adição do Prato	16
Figura 18 – Escolher Prato a Editar	17
Figura 19 - Editar Prato	17
Figura 20 – Prato a Eliminar.....	18
Figura 21 - Eliminar Prato.....	18
Figura 22 -Adicionar Comida no Prato	19
Figura 23 – Escolher Comida.....	19
Figura 24 - Inserir Quantidade.....	19
Figura 25 - Selecionar a Comida a Editar	20
Figura 26 - Editar a Comida no Prato.....	20
Figura 27 - Selecionar a Comida a Apagar	21
Figura 28 - Remover a Comida do Prato.....	21
Figura 29 - Selecionar Refeição	22
Figura 30 - Pressionar em Adição Rápida	22
Figura 31 - Preencher e Confirmar.....	22

Figura 32 - Selecionar Refeição	23
Figura 33 - Selecionar Comida	23
Figura 34 - Inserir Quantidade no Prato	23
Figura 35 - Selecionar a Refeição	24
Figura 36 - Selecionar a Comida	24
Figura 37 - Editar a Quantidade da Comida	24
Figura 38 - Selecionar a Refeição	25
Figura 39 - Selecionar a Comida da Refeição	25
Figura 40 - Pressionar Remover	25
Figura 41 - Diário Hoje	26
Figura 42 - Diário Ontem	26

Introdução

Este manual de utilizador tem como objetivo fornecer instruções claras e diretas para ajudá-lo a utilizar eficazmente todas as funcionalidades desta aplicação dedicada ao condicionamento físico e nutrição.

A aplicação “**MyFitnessBuddy**” foi desenvolvida pelos alunos do curso de Técnico Superior Profissional em Tecnologias e Programação de Sistemas de Informação na Escola Superior de Tecnologia de Setúbal. O conceito por trás desta aplicação é proporcionar aos utilizadores um diário digital dedicado para auxiliar na manutenção de um estilo de vida saudável.

Este manual irá guiá-lo através das funcionalidades principais, passos essenciais para tirar o máximo proveito da aplicação, e abordará possíveis erros que possa encontrar ao utilizar a aplicação.

Estrutura das interfaces principais

A aplicação é composta por três páginas principais, nomeadamente a "Home", "Diary" e "Foods", interligadas através da barra de navegação situada na parte inferior do ecrã. A seguir, será apresentada uma breve explicação sobre o conteúdo de cada uma destas páginas.

Início

Ao abrir a aplicação, o utilizador é automaticamente redirecionado para a página "Home" ou "Início", onde pode monitorar o progresso de condicionamento físico com dados de peso e consumo de calorias. As opções para ajustar peso, objetivo calórico e dados pessoais estão disponíveis nessa página, acessível também pelo primeiro botão à esquerda na barra de navegação.

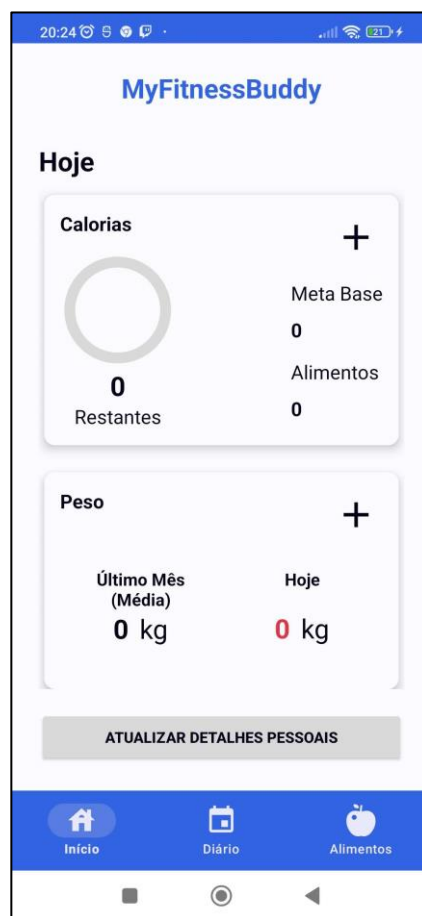


Figura 1 - Início

Diário

Para acessar a página do "Diário", o utilizador deve utilizar o botão no centro da barra de navegação. Nesta página, é possível verificar o progresso em relação ao objetivo calórico, assim como criar, editar e apagar alimentos ou pratos para as quatro refeições do dia.

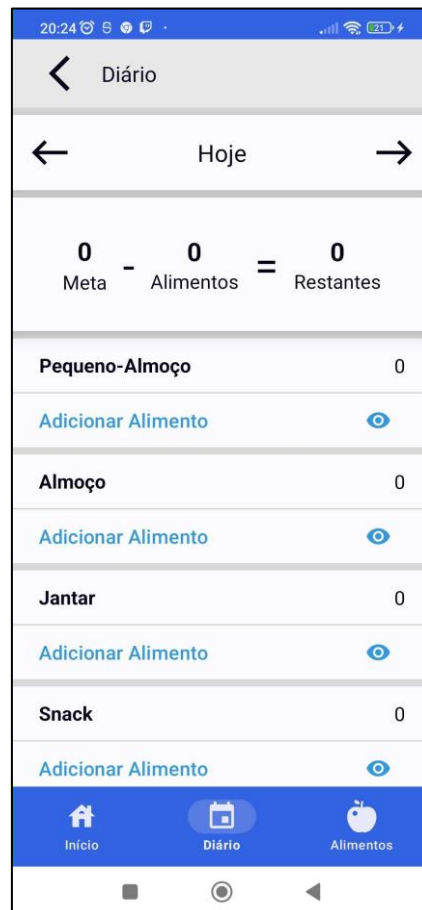


Figura 2 - Diário

Alimentos

Para aceder à página "Alimentos" ou "Foods", o utilizador seleciona o botão à direita na barra de navegação. Na página, deve escolher entre interagir com comidas ou pratos através dos botões no topo. O utilizador consegue criar um novo item, e se já existir algum, será mostrada uma lista para edição ou eliminação.



Figura 3 - Alimentos

Funcionalidades

Esta secção oferece uma visão abrangente das funcionalidades disponíveis na aplicação, permitindo que os utilizadores compreendam como interagir eficientemente com cada recurso.

Alterar o Objetivo Calórico

Para alterar o objetivo calórico, o utilizador deve dirigir-se à aba “Início”. Na secção de consumo de calorias, pressiona o botão [+] no canto superior direito, acima da “Meta Base”. Em seguida, insere o novo valor desejado e, por fim, submete a alteração ao pressionar o botão no canto superior direito. A Meta é copiada dos dias anteriores, então não é necessário preencher este campo todos os dias, a menos que se deseje um valor diferente.

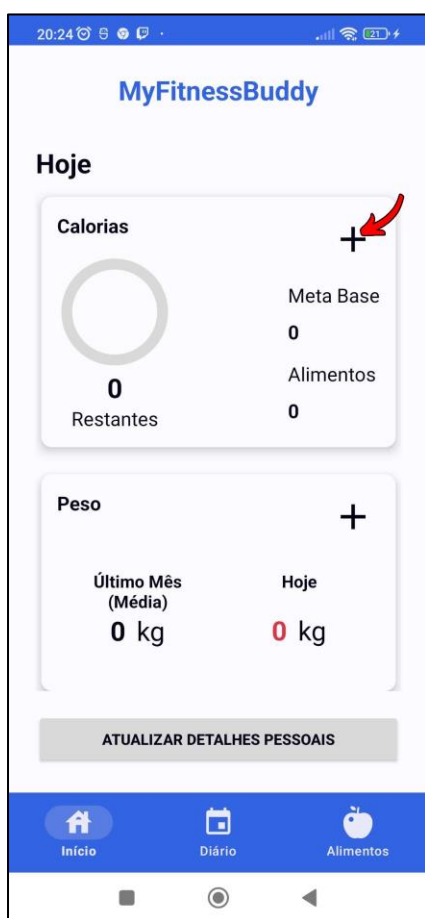


Figura 4 – Pressionar o Botão para a Meta

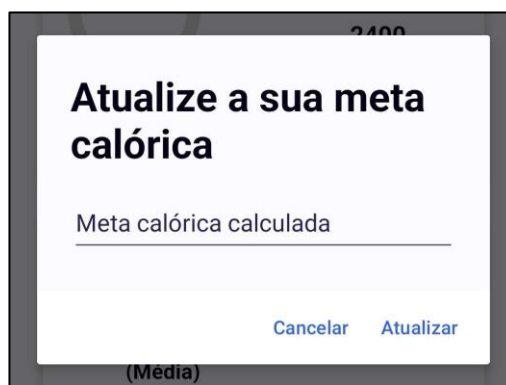


Figura 5 – Alterar Meta Calórica

Alterar o Peso

O peso do utilizador é inicialmente definido como 0 em todos os dias, no entanto, o utilizador pode alterar esse valor conforme desejado. Para fazer isso, o utilizador deve aceder à aba “Início” e, na secção que apresenta os dados relacionados ao peso, clicar no botão [+] no canto superior. Em seguida, deve inserir o novo peso no campo fornecido e, por fim, submeter a alteração ao pressionar o botão localizado no canto superior direito.

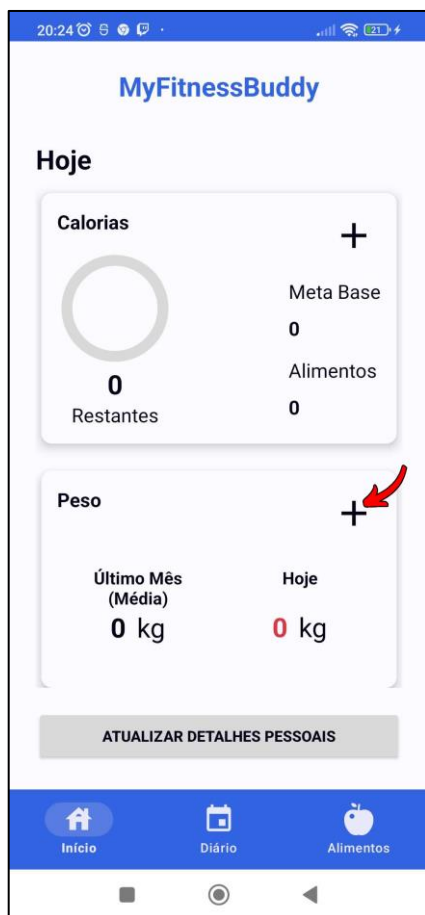


Figura 6 – Pressionar Botão para o Peso

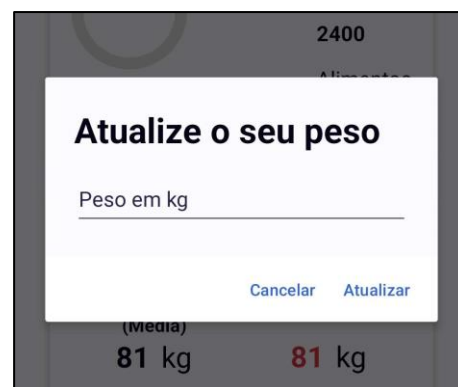


Figura 7 - Alterar Peso

Preencher/Editar os Detalhes Pessoais

Para editar os detalhes pessoais, o utilizador deve ir à aba "Início". Abaixo da secção que mostra os dados do peso, deve clicar no botão "Atualizar Detalhes Pessoais". De seguida, inserir os dados solicitados no formulário e, por fim, para submeter a alteração ao pressionar o botão no canto superior direito.

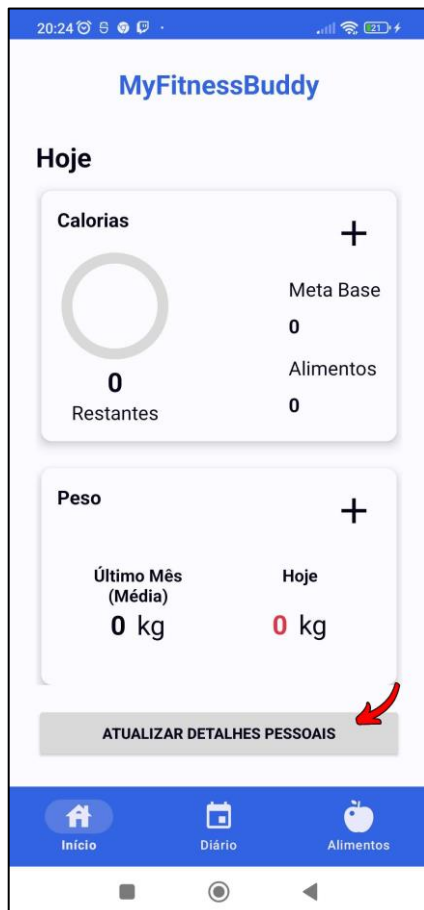


Figura 8 – Pressionar Botão de Detalhes Utilizador

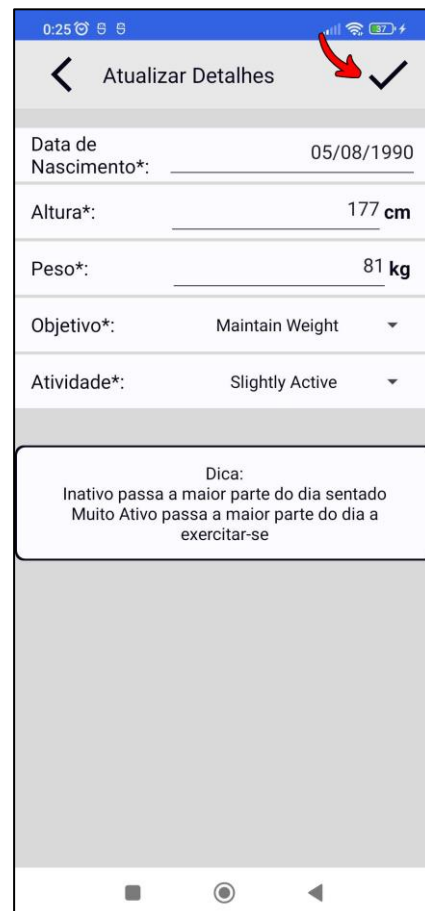


Figura 9 – Alterar os Detalhes

Adicionar um Alimento

Para adicionar um alimento, o utilizador deve ir até à aba “Alimentos”, seleccionar a lista de alimentos e clicar no botão flutuante localizado na parte inferior direita da tela. Em seguida, é necessário inserir os detalhes do alimento e, por fim, submeter a ação ao pressionar o botão localizado na barra superior direita



Figura 10 - Adicionar Alimento

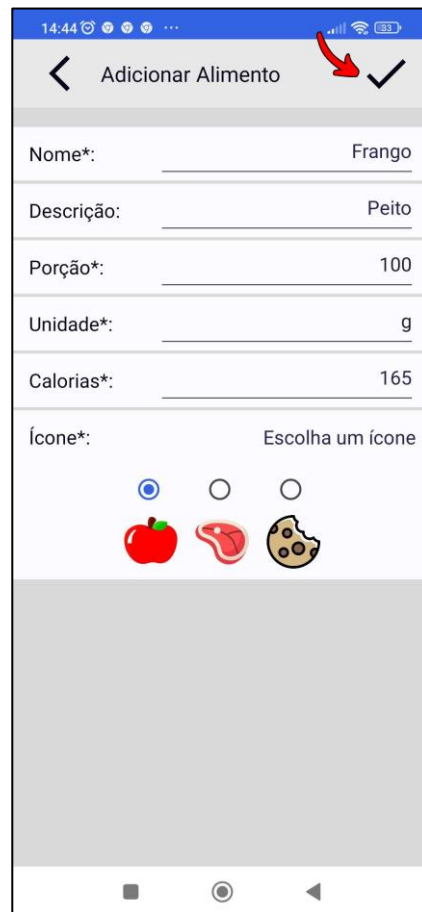


Figura 11 – Confirmar Adição de Alimento

Editar um Alimento

Para editar um alimento, o utilizador deve dirigir-se à aba "Alimentos", seleccionar a lista de alimentos, escolher o alimento desejado e, em seguida, alterar os campos necessários. Por fim, deve pressionar o botão no canto superior direito para confirmar as alterações.

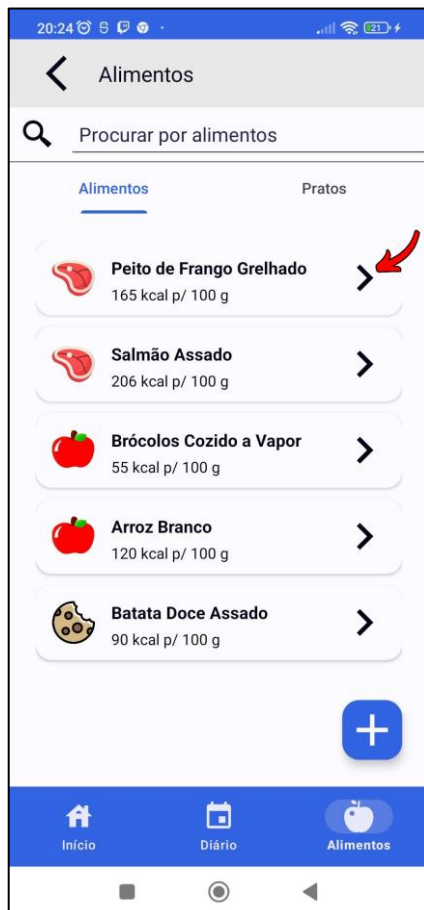


Figura 12 – Escolher Alimento a Editar



Figura 13 - Editar Alimento

Eliminar um Alimento

Para eliminar um alimento, o utilizador deve dirigir-se à aba "Alimentos", seleccionar a lista de alimentos e carregar na seta presente no alimento que ele queira eliminar. Em seguida, deve carregar no botão vermelho abaixo que diz "Eliminar Alimento".

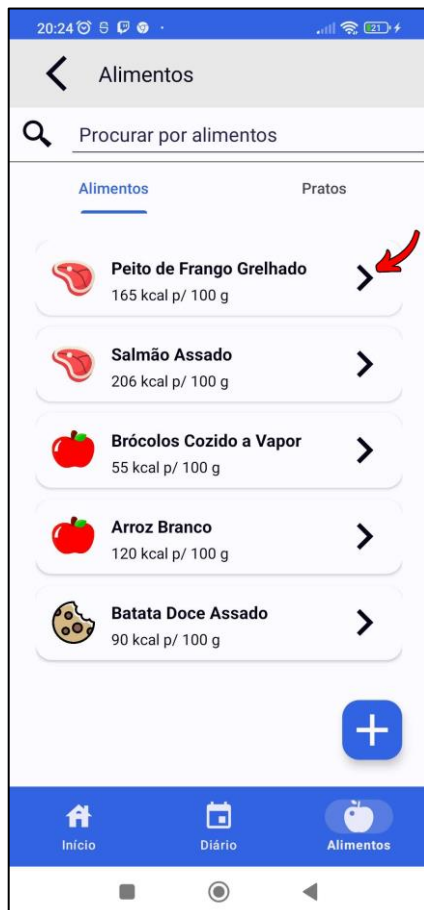


Figura 14 – Escolher Alimento a Eliminar

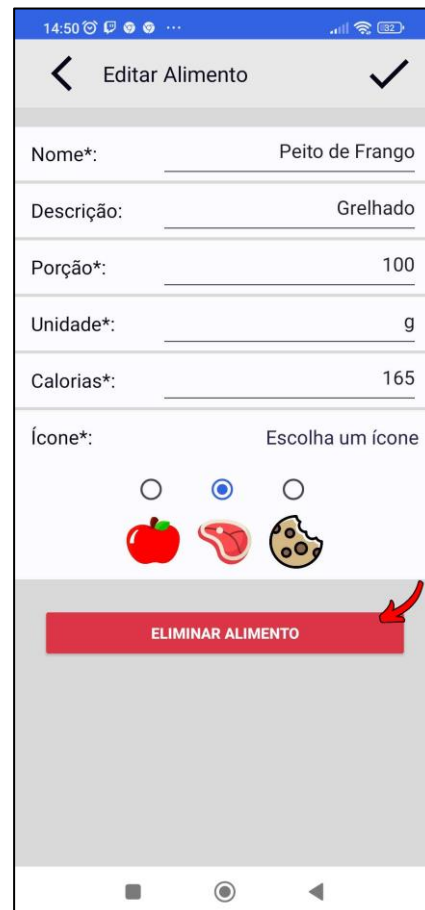


Figura 15 - Eliminar Alimento

Adicionar um Prato

Para adicionar um prato, o utilizador deve ir à aba "Alimentos", seleccionar "Pratos", pressionar o botão flutuante inferior, de seguida, inserir os detalhes necessários e, por fim, pressionar o botão superior direito para criar um prato pronto para adicionar alimentos.

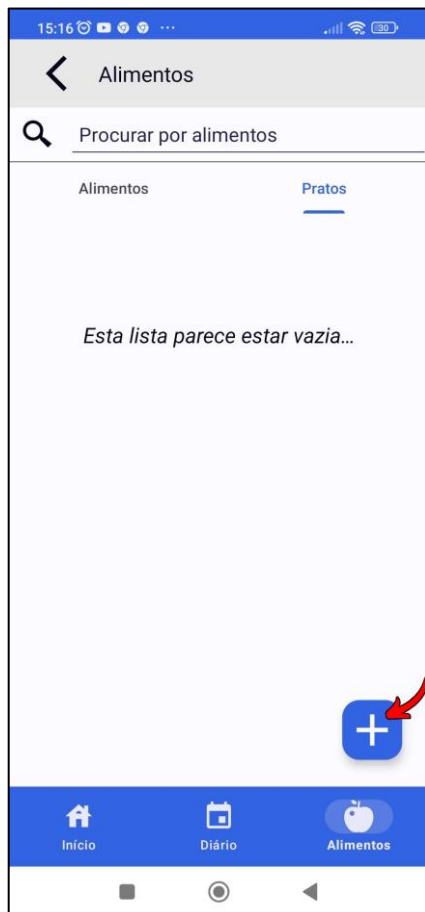


Figura 16 – Criar Prato

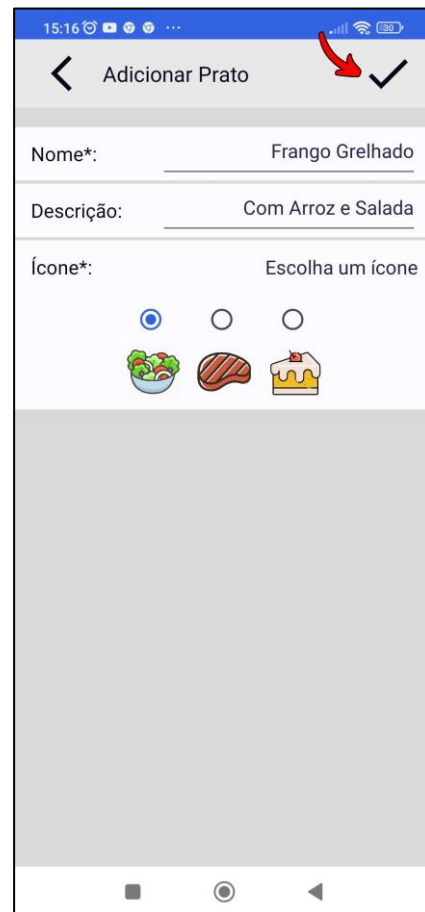


Figura 17 – Confirmar Adição do Prato

Editar um Prato

Para editar um prato, o utilizador deve ir à aba "Alimentos", escolher "Pratos", seleccionar o prato desejado na lista existente e, em seguida, alterar os campos necessários. Por fim, pressionar o botão superior direito para submeter as alterações.

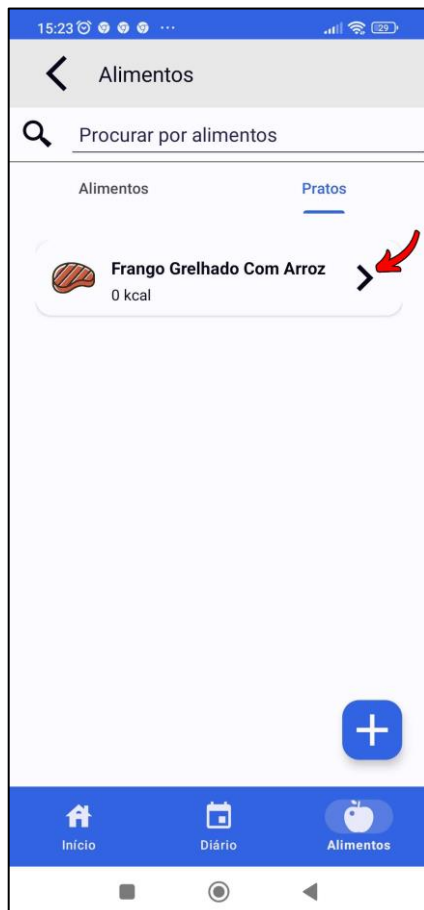


Figura 18 – Escolher Prato a Editar

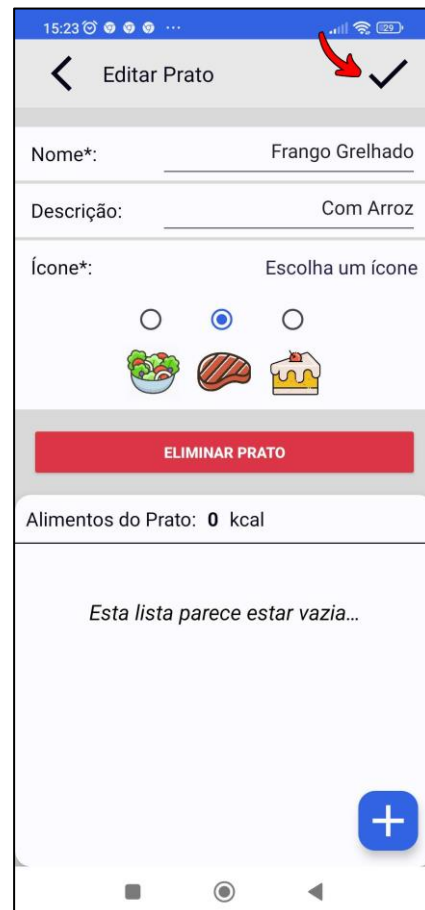


Figura 19 - Editar Prato

Eliminar um Prato

Para eliminar um prato, o utilizador deve dirigir-se à aba “Alimentos”, seleccionar a opção “Pratos” para mostrar a lista dos pratos existentes, em seguida, escolher o prato que deseja eliminar e, por fim, pressionar o botão vermelho que diz “Eliminar Prato”.

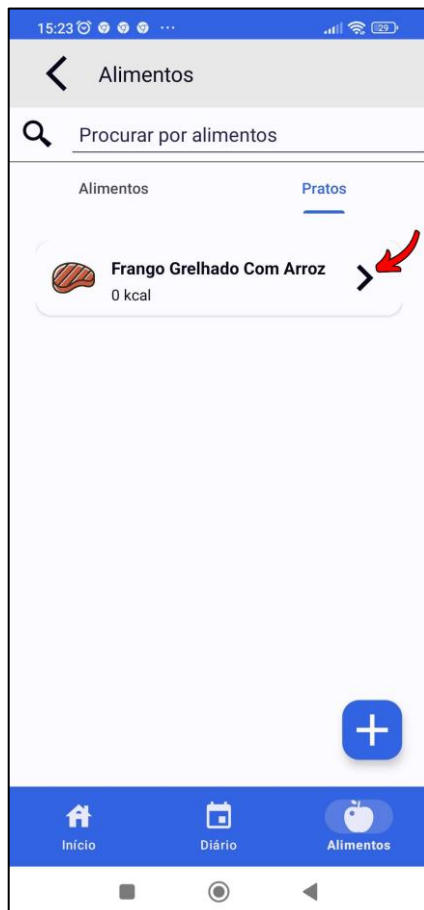


Figura 20 – Prato a Eliminar

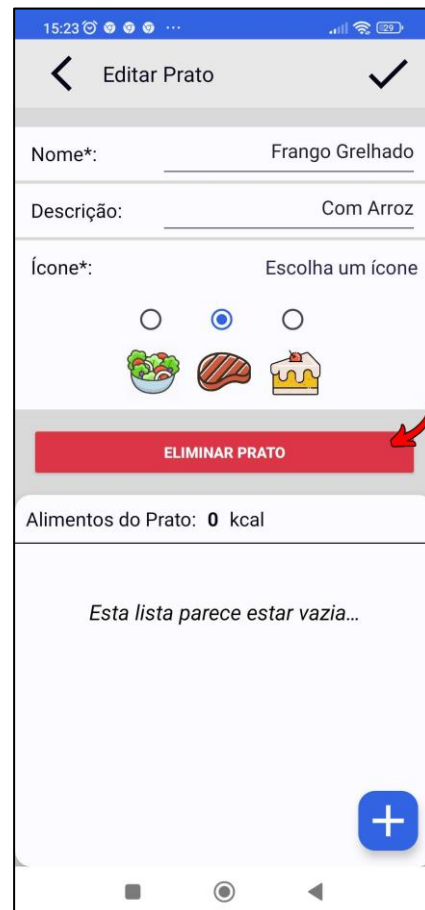


Figura 21 - Eliminar Prato

Adicionar Comida a um Prato

Ao editar um prato, o utilizador pode adicionar, editar ou eliminar comida. O utilizador para adicionar a comida ao prato tem de pressionar o botão flutuante no canto inferior direito, selecionar a comida desejada e indicar a quantidade.

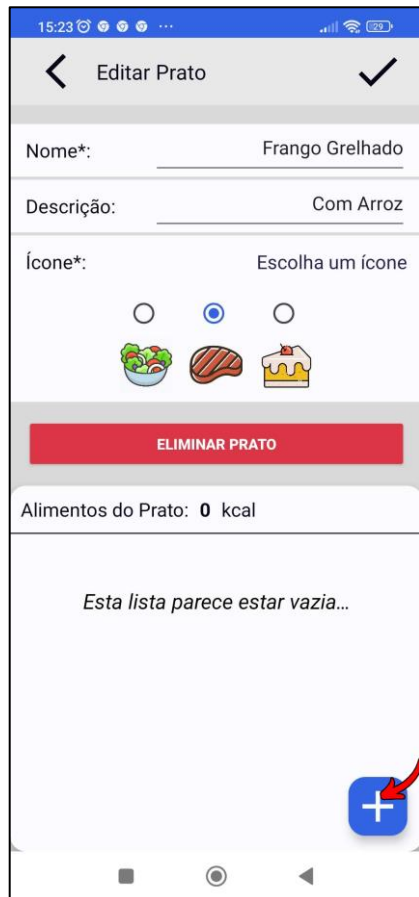


Figura 22 -Adicionar Comida no Prato

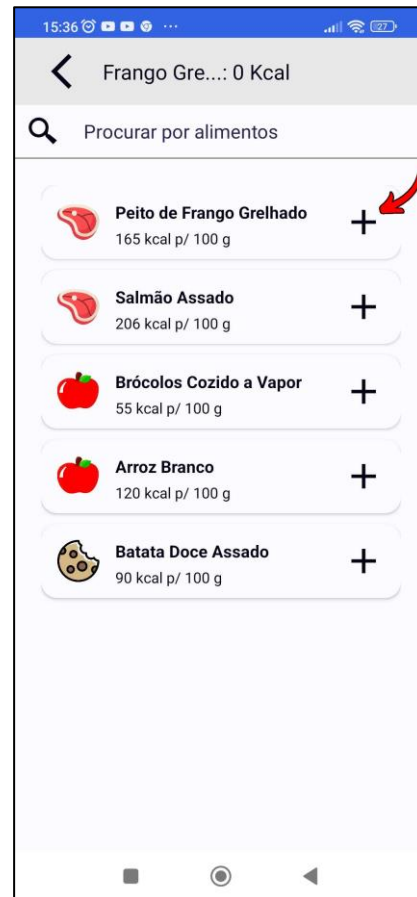


Figura 23 – Escolher Comida

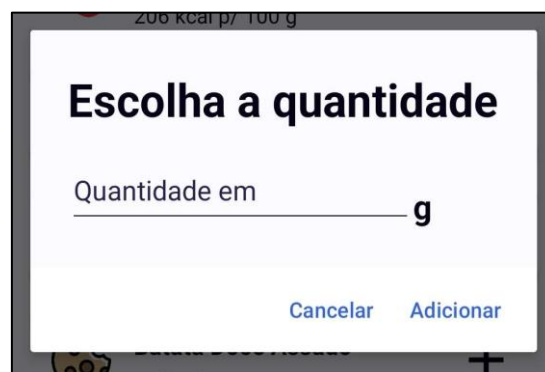


Figura 24 - Inserir Quantidade

Editar Comida de um Prato

Para editar comida de um prato, o utilizador deve seleccionar a opção de editar o prato, o que mostrará a lista de comidas presentes no prato. Ao aparecer a lista, basta pressionar sobre a comida desejada para realizar as edições necessárias. Em seguida, ajuste os campos desejados e submeta as alterações no canto superior direito.

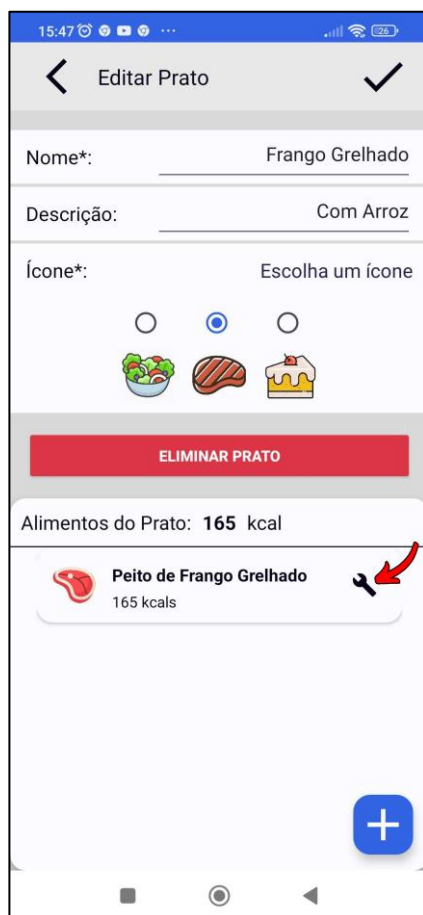


Figura 25 - Seleccionar a Comida a Editar

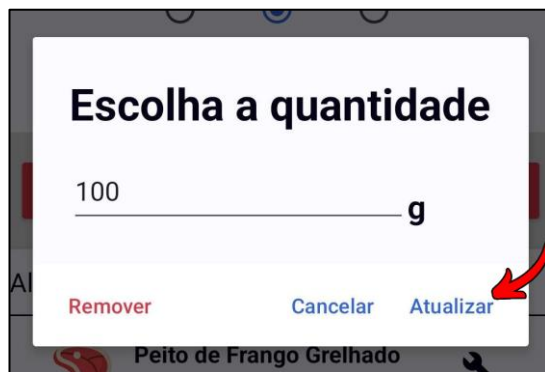


Figura 26 - Editar a Comida no Prato

Eliminar Comida de um Prato

Para eliminar comida de um prato, o utilizador deve seleccionar a opção de editar o prato, o que mostrará a lista de comidas presentes no prato. Ao aparecer a lista, o utilizador tem de escolher a comida que deseja remover do prato.

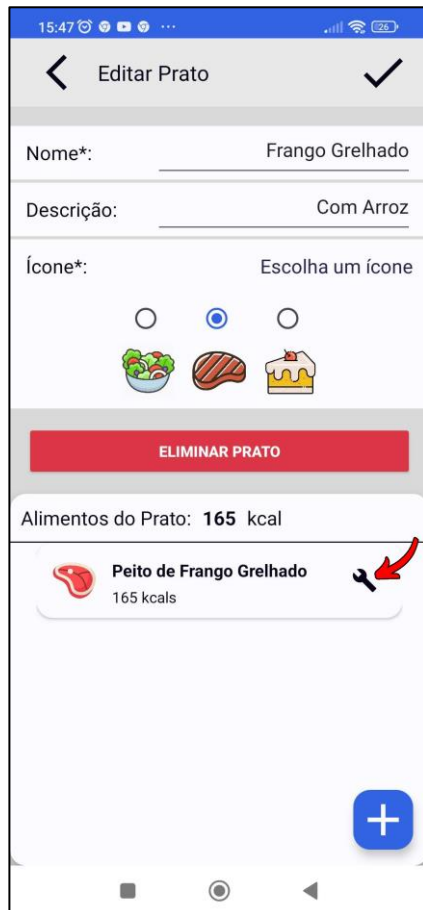


Figura 27 - Seleccionar a Comida a Apagar

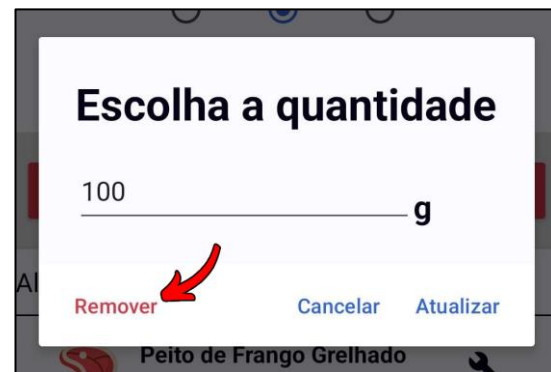


Figura 28 - Remover a Comida do Prato

Adição Rápida de uma refeição

Para fazer uma adição rápida a uma refeição, o utilizador deve ir à aba "Diário" e pressionar "Adicionar Alimento" na refeição que deseja modificar. Dependendo da escolha, será exibida uma lista de comidas ou pratos. Depois terá de utilizar o botão "Adição Rápida" no fundo e, por fim, preencher os campos e submeter no botão localizado no canto superior direito.

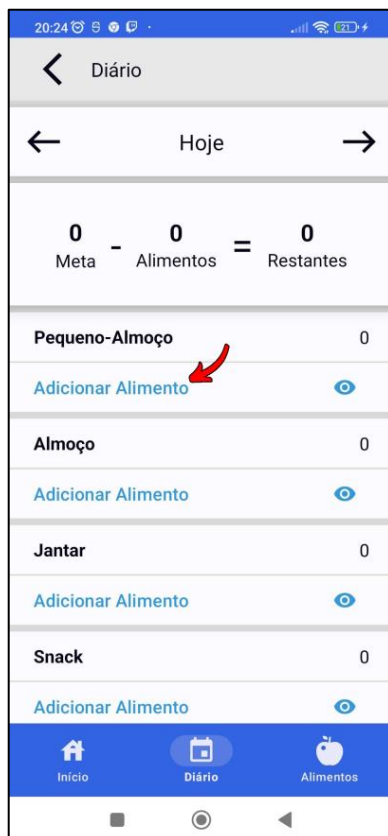


Figura 29 - Selecionar Refeição



Figura 30 - Pressionar em Adição Rápida

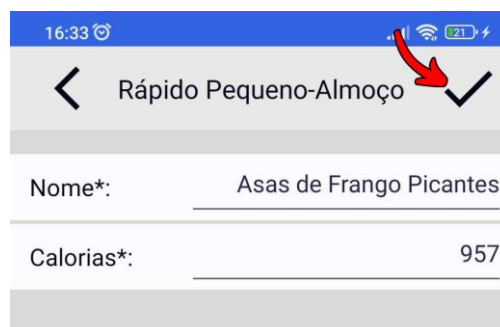


Figura 31 - Preencher e Confirmar

Adicionar uma Comida/Prato a uma refeição

Para adicionar alimentos ou pratos a uma refeição existente, o utilizador deve ir para a aba "Diário", pressionar em "Adicionar Alimento" na refeição desejada e escolher o item na lista e inserir a sua quantidade.

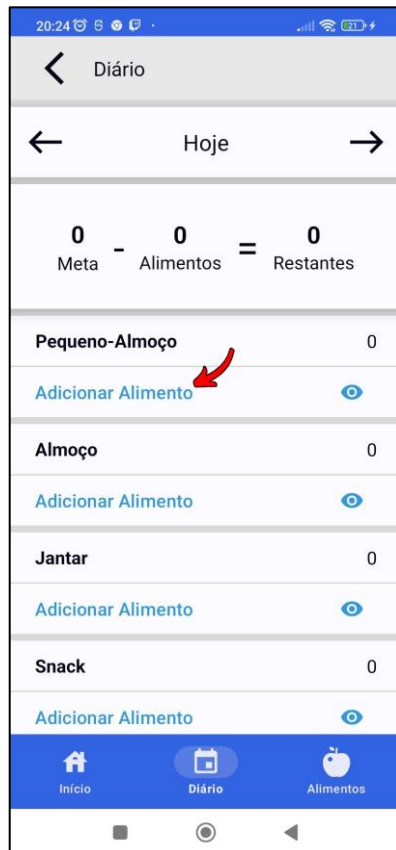


Figura 32 - Selecionar Refeição

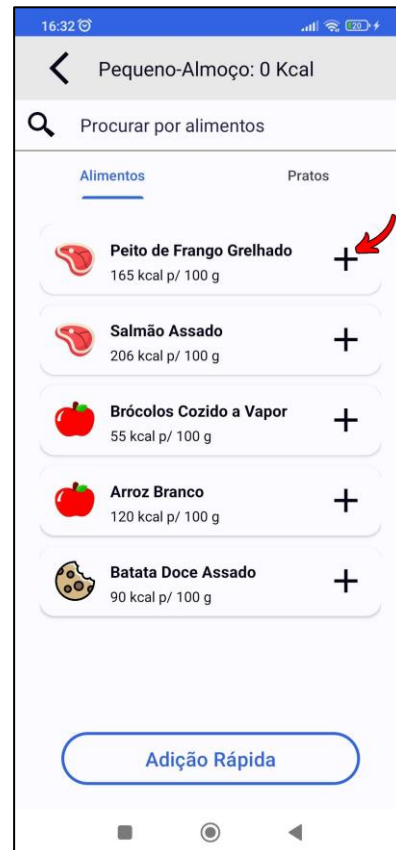


Figura 33 - Selecionar Comida

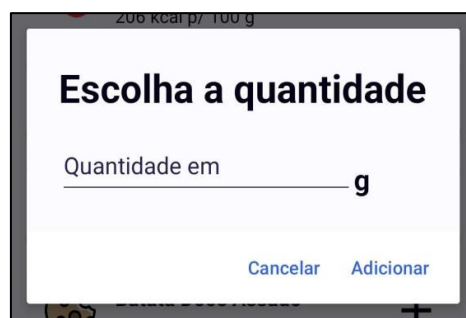


Figura 34 - Inserir Quantidade no Prato

Editar uma Comida/Prato a uma refeição

Para editar um alimento ou prato numa refeição, o utilizador tem de se dirigir à aba “Diário”, escolher a refeição que queira ver os detalhes, em seguida, escolher o item específico para fazer as alterações necessárias. Por fim, submeter as alterações.

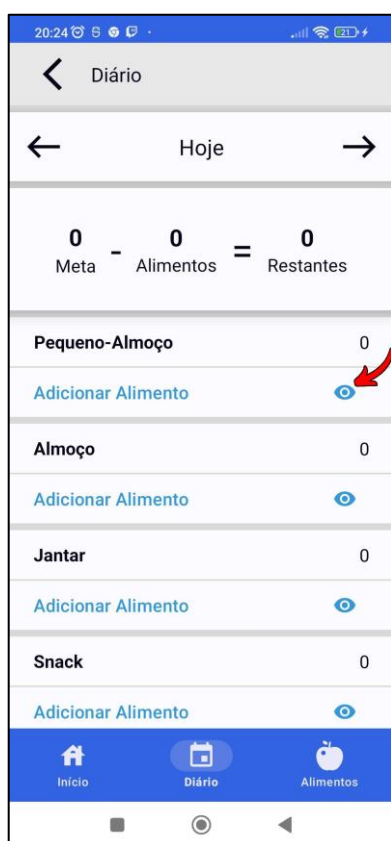


Figura 35 - Selecionar a Refeição

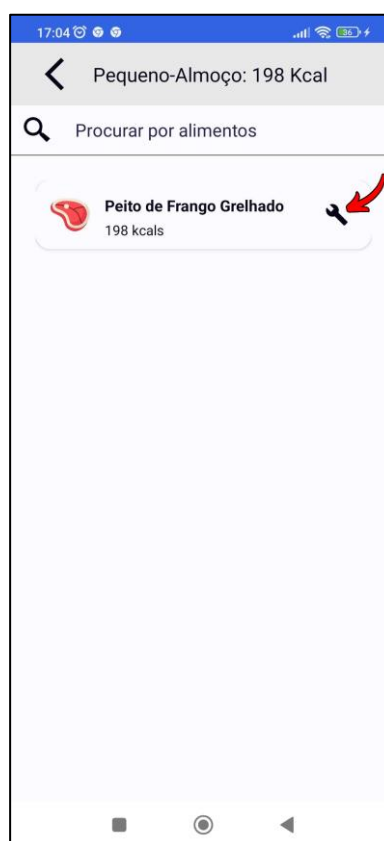


Figura 36 - Selecionar a Comida

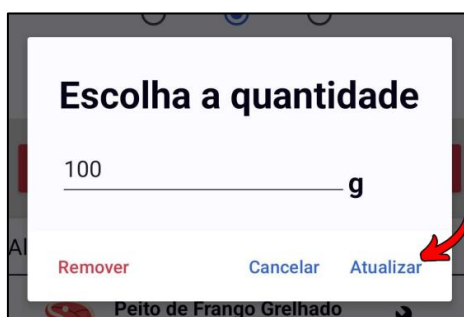


Figura 37 - Editar a Quantidade da Comida

Remover uma Comida/Prato de uma refeição

Para remover um alimento ou prato de uma refeição, o utilizador deve dirigir-se à aba “Diário”, escolher a refeição que queira ver os detalhes, em seguida, escolher a refeição que queira eliminar. Por fim, pressionar no eliminar.

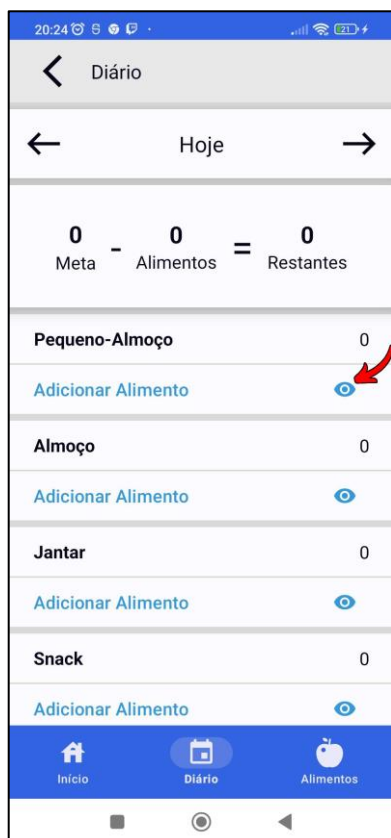


Figura 38 - Selecionar a Refeição

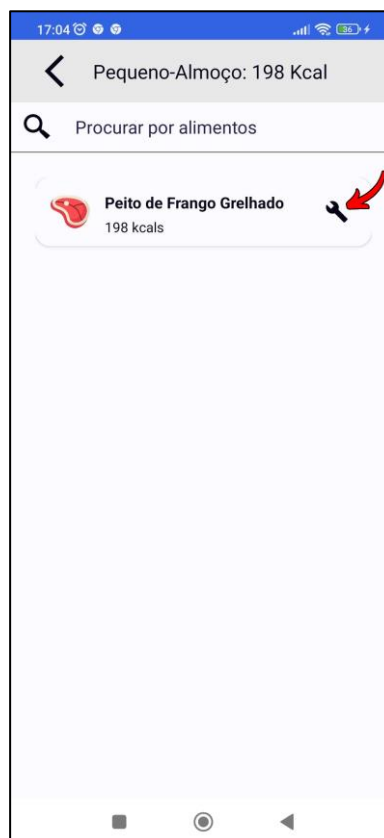


Figura 39 - Selecionar a Comida da Refeição

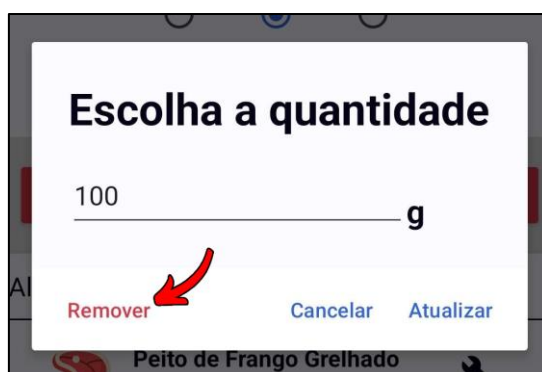


Figura 40 - Pressionar Remover

Consulta de dias do diário

A partir do segundo dia do uso da aplicação, o utilizador pode também consultar o golo de calorias, quantas calorias foram consumidas no dia, como também poderá consultar quantas calorias foram consumidas por cada uma das 4 refeições.

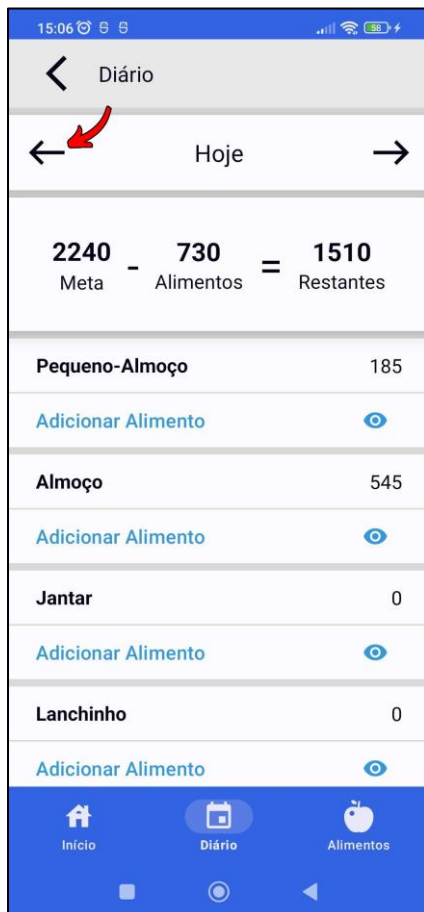


Figura 41 - Diário Hoje

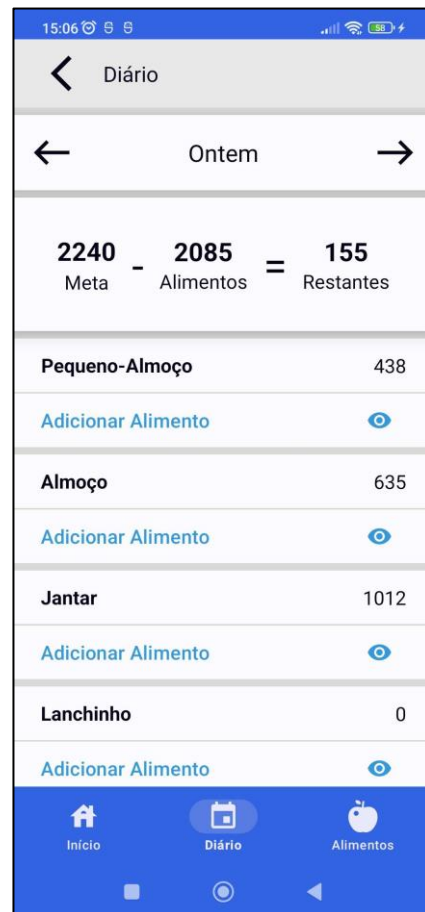


Figura 42 - Diário Ontem

Secção de Erros

Nesta secção, serão abordados os possíveis erros que o utilizador pode encontrar ao utilizar a aplicação.

Tem de preencher todos os campos!

Este erro irá aparecer no ecrã quando o utilizador tenta submeter qualquer formulário sem preencher todos os campos. Verifique se todos os campos foram preenchidos.

Detalhes inválidos!

Este erro irá aparecer no ecrã se o utilizador enganou-se a inserir um ou vários campos dos formulários. Verifique se todos os campos foram preenchidos corretamente.

Formato de peso inválido!

O campo de peso espera um número. Este erro irá aparecer no ecrã quando o utilizador tentar inserir um caractere não válido no campo do peso, como uma letra ou um caractere especial.

Formato de caloria inválido!

O campo de objetivo de calorias espera um número. Este erro irá aparecer no ecrã quando o utilizador tentar inserir um caractere não válido no campo do objetivo de calorias, como uma letra ou um caractere especial.

Formato de altura inválido!

A altura é definida como um número. Este erro irá aparecer no ecrã quando o utilizador tentar inserir um caractere não válido no campo da altura, como uma letra ou um caractere especial. Certifique-se de inserir apenas números para a altura.

Formato de data inválido!

A data está definida no formato correto (dia/mês/ano). Este erro irá aparecer no ecrã quando o utilizador tentar inserir uma data em um formato inválido, como usar letras ou não seguir o formato adequado. Certifique-se de inserir a data no formato especificado (dia/mês/ano).

Formato de porção inválido!

A porção está definida como um número decimal. Este erro irá aparecer no ecrã quando o utilizador tentar inserir um caractere não válido no campo da porção, como uma letra ou um caractere especial. Certifique-se de inserir apenas números ou números decimais para a porção.

Esta lista parece estar vazia...

Esta mensagem será exibida no ecrã quando a lista de alimentos estiver vazia, seja ao carregar a lista inicialmente ou ao atualizar a lista de alimentos. Certifique-se de adicionar alimentos para visualizar nesta lista.

Não há nada como isso nesta lista...

Este erro ocorre quando a pesquisa não encontra nenhum alimento na lista correspondente. Certifique-se de que a pesquisa coincide com um item existente na lista para obter resultados.