

PROJETO 1 - GymAtHome

A ideia surgiu a partir da observação de que exercícios físicos são muito importantes para iniciar/manter uma vida saudável e de acontecimentos prévios ocasionados pela falta deles(exercícios).

Visto que nesse período conturbado de quarentena, ocasionado pela aparição do vírus COVID -19, a população deveria ficar em casa para assim não ser contaminada, não era possível sair para ir na academia ou até mesmo caminhar, então como muitos jovens e principalmente pessoas do grupo de risco estavam “parados”, o aparecimento de reclamações questionando a falta da prática de atividades físicas veio a tona, levando assim o “BOOM” dos aplicativos digitais de exercícios. Porém ainda assim com a ascensão desses apps muitas pessoas achavam muitos exercícios difíceis, e isso levou ao desenvolvimento do app GymAtHome, que vem com intuito de promover a prática de atividades físicas, com exercícios mais simples.

No início da aplicação aparecerá uma mensagem de bem vindo, e um requerimento do seu sexo(F para feminino ou M para Masculino), para fazer uma filtragem nos exercicios.

```
➤ mcs -out:main.exe apresentacao.cs exercicios.cs finaliza.cs main.cs  
➤ mono main.exe
```

```
Olá, Bem vindo ao GymAtHome! Esse é um projeto para você que quer se  
manter saudavel, aqui você encontra diversos exercicios para diversas  
partes do corpo, basta escolher qual parte você deseja exercitar no  
menu abaixo.
```

```
Primeiramente indique o seu sexo(F para Feminino ou M para Masculino)>> █
```

Depois de informar o sexo corretamente, dependendo do informado aparecerá um menu de acordo, com os dois tipos de treinos e das partes do corpo que serão trabalhadas.

```
----- Menu Masculino -----  
1 - Exercicios Para a Parte Superior do Corpo(Braço, Costas e Abdomen).  
2 - Exercicios Para a Parte Inferior do Corpo(Perna e Panturrilhas).  
  
Qual treino voce deseja realizar?(1 ou 2) >> █
```

Depois da escolha iniciará o treino com duas sessões de oito exercícios com descrição, e caso a pessoa não saiba ou não entenda como faz, basta clicar no link que levará a uma página, que a auxiliará em como se posicionar. E no final da página clica-se a tecla enter para passar para a próxima.

```
***** Exercicios Para Parte Superior do Corpo *****  
  
Exercicio 1 - 30 Polichinelos.  
  
Como fazer >> Inicialmente fique com as pernas totalmente  
fechadas e com as mãos coladas nas coxas, depois, com saltos no mesmo  
lugar e com movimentos sincronizados de braços e pernas, seguindo os  
seguintes passos: com um pulo, abre-se as pernas, levanta-se os braços acima da cabeça ao máximo to  
cando uma mão na outra e abaixa-os fechando  
as pernas e tocando as mãos novamente nas coxas, e repita fazendo 30 vezes. || LINK > https://guiatreinofuncional.com/wp-content/uploads/2019/08/polichinelo-exerc%C3%ADcios-em-casa-1024x753.jpg  
  
Exercicio 2 - 35 Levantamento Lateral dos Braços Sem Peso.  
  
Como fazer >> Fique de pé com os pés alinhados com os ombros. Levante  
seus braços na lateral até a altura dos ombros e, em seguida baixe-os.  
Repita o exercicios 35 vezes. || LINK > https://www.hipertrofia.org/blog/wp-content/uploads/2017/09/execu%C3%A7%C3%A3o-eleva%C3%A7%C3%A3o-lateral-para-ombros.jpg  
  
Para continuar clique a tecla Enter ou digite 'S'. █
```

Quando finalizado as duas sessões. Aparecerá uma tela de agradecimentos e com uma observação sobre a atualização do projeto ao longo do tempo.

```
Muito obrigado pela preferencia. Tenha um ótimo dia, até mais.
```

```
OBS >> EM BREVE TEREMOS MAIS ATUALIZAÇÕES, ESPERO QUE GOSTEM.
```

Caso a pessoa use o projeto novamente basta iniciá-lo da mesma forma da anterior, e seguir as mesmas informações.

Informações adicionais : No backend o programa conta com quatro classes, uma de abertura(que também, por sua vez, possui uma parte lógica), uma para guiar e apresentar os exercícios, outra para fazer os agradecimentos e observações e a principal que é de coordenação.

Esse foi o projeto GymAtHome, projetado e produzido por mim Gabriel de Souza Passos, aluno de Sistemas de Informação do Segundo Período.