

FACULDADE DE INFORMÁTICA E ADMINISTRAÇÃO PAULISTA

CARLOS EDUARDO MENDONÇA DA SILVA

EDUARDO TOSHIO ROCHA OKUBO

KAUÊ ALEXANDRE DE OLIVEIRA

MATEUS VINICIUS DA CONCEIÇÃO SILVA

VITOR MACHADO MIRANDA

DOCUMENTAÇÃO DE BANCO DE DADOS DO PROJETO VIVA BEM

SÃO PAULO

2023

CARLOS EDUARDO MENDONÇA DA SILVA
EDUARDO TOSHIO ROCHA OKUBO
KAUÊ ALEXANDRE DE OLIVEIRA
MATEUS VINICIUS DA CONCEIÇÃO SILVA
VITOR MACHADO MIRANDA

DOCUMENTAÇÃO DO PROJETO VIVA BEM

Trabalho acadêmico apresentado à
disciplina de Building Relational
Database do Curso Análise e
Desenvolvimento de Sistemas da
Faculdade de Informática e
Administração Paulista como
requisito da Global Solution da
Turma 1TDSPV.

SÃO PAULO
2023

Sumário

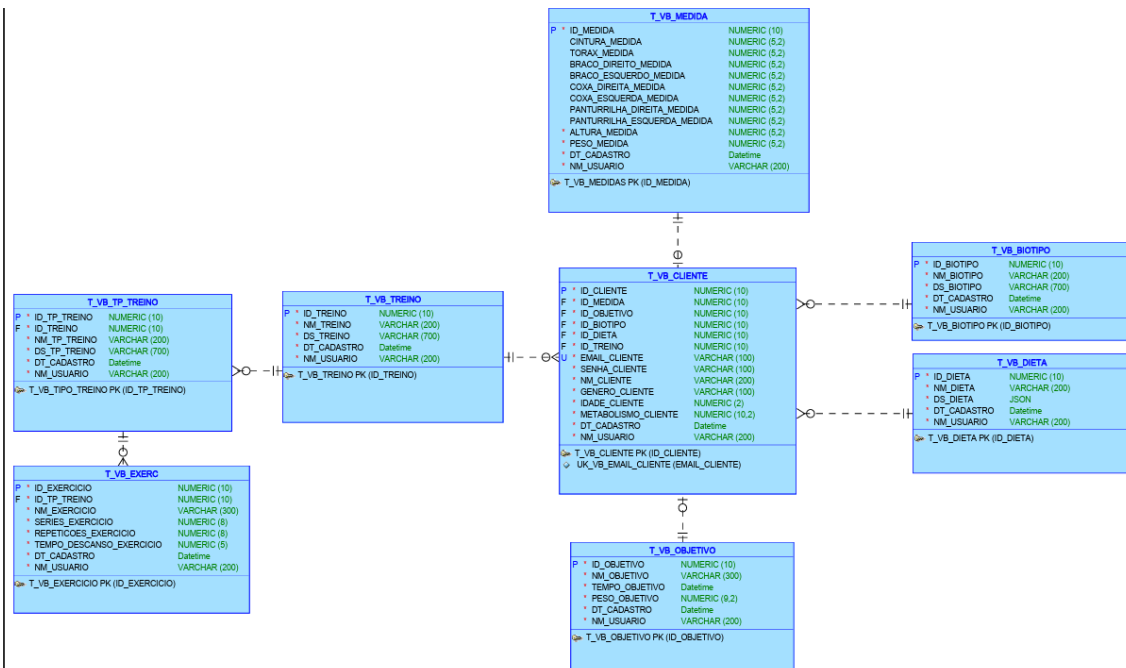
DESCRIÇÃO DO OBJETIVO DA NOSSA SOLUÇÃO	4
MODELO LÓGICO	5
MODELO RELACIONAL	6
SCRIPT DDL.....	7
SCRIPT DML	16
SCRIPT DQL.....	31

DESCRIÇÃO DO OBJETIVO DA NOSSA SOLUÇÃO

O problema que a Viva bem deseja solucionar é a falta de orientação, quando pessoas iniciam na academia em busca de uma melhora da saúde ou do próprio físico, que normalmente, sem orientação, essas pessoas pioram sua saúde ou desistem da busca de uma melhor qualidade de vida.

Com esse problema, criamos uma solução que irá ajudar essas pessoas, com um sistema que dará orientação do básico ao avançado, tanto para periodização de treinos como na alimentação. Tudo isso de maneira personalizada para cada um, com base em sua altura, peso, quantidade de atividade física e muito mais

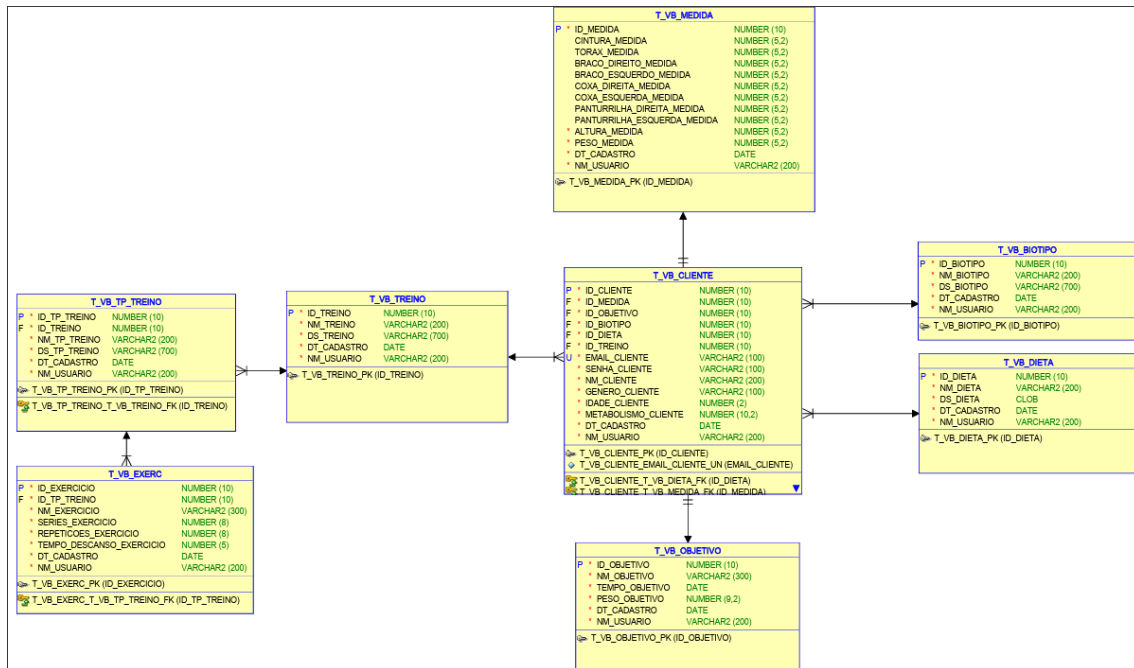
MODELO LÓGICO



Descritivo: Este modelo de dados foi desenvolvido com ênfase no cliente, abrangendo informações essenciais relacionadas a medidas físicas, biotipo, dieta, objetivos e planos de treino. A seguir, apresentamos detalhes das principais entidades do modelo:

- **Cliente:** Vai receber dados dos dados pessoais do cliente, email e senha para login e id do seu treino, dieta, objetivo, biotipo e de medida.
- **Medida:** Vai receber dados das medidas físicas e peso do cliente.
- **Dieta:** Vai receber o nome do tipo da dieta e sua descrição detalhada da dieta do cliente.
- **Biotipo:** Vai receber o nome e descrição dos tipos de biotipos que são usados atualmente para padronização física.
- **Treino:** Vai receber o nome e descrição da classificação, sendo Iniciante, Intermediário e Avançado.
- **Tipo de treino:** Vai receber o nome, descrição e o id do treino para que cada treino tenha seus tipos, como o treino Básico tem os tipos de treino Superior, Inferior e Full Body.
- **Exercício:** Vai receber o nome, descrição, quantidade de series, quantidade de repetições, tempo de descanso e o id do tipo de treino para que cada tipo de treino tenha seus exercícios, como o tipo de treino Superior tem seus treinos Flexão e Supino Máquina.

MODELO RELACIONAL



SCRIPT DDL

```
CREATE SEQUENCE SQ_VB_BIOTIPO;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_DIETA;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_EXERCICIO;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_MEDIDA;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_TIPO_TREINO;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_TREINO;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_USUARIO;
CREATE SEQUENCE SQ_VB_OBJETIVO;
```

```
CREATE TABLE t_vb_biotipo (
    id_biotipo NUMBER(10) NOT NULL,
    nm_biotipo VARCHAR2(200) NOT NULL,
    ds_biotipo VARCHAR2(700) NOT NULL,
    dt_cadastro DATE NOT NULL,
    nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL
);
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_biotipo.id_biotipo IS
    'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA BIOTIPO';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_biotipo.nm_biotipo IS
    'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DO BIOTIPO, POSSUINDO 200 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_biotipo.ds_biotipo IS
    'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A DESCRIÇÃO DO BIOTIPO, POSSUINDO 700 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_biotipo.dt_cadastro IS
    'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'
;
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_biotipo.nm_usuario IS
    'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
ALTER TABLE t_vb_biotipo ADD CONSTRAINT t_vb_biotipo_pk PRIMARY KEY ( id_biotipo );
```

```
CREATE TABLE t_vb_cliente (  
    id_cliente      NUMBER(10) NOT NULL,  
    id_medida       NUMBER(10) NOT NULL,  
    id_objetivo     NUMBER(10) NOT NULL,  
    id_biotipo      NUMBER(10) NOT NULL,  
    id_dieta        NUMBER(10) NOT NULL,  
    id_treino       NUMBER(10) NOT NULL,  
    email_cliente   VARCHAR2(100) NOT NULL,  
    senha_cliente   VARCHAR2(100) NOT NULL,  
    nm_cliente      VARCHAR2(200) NOT NULL,  
    genero_cliente  VARCHAR2(100) NOT NULL,  
    idade_cliente   NUMBER(2) NOT NULL,  
    metabolismo_cliente NUMBER(10, 2) NOT NULL,  
    dt_cadastro     DATE NOT NULL,  
    nm_usuario      VARCHAR2(200) NOT NULL  
);
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.id_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA CLIENTE';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.email_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DO EMAIL DO CLIENTE DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.senha_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DO EMAIL DO CLIENTE DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.nm_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DO CLIENTE, POSSUINDO 200 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.genero_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O GENERO DO CLIENTE, POSSUINDO 200 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.idade_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A IDADE DO CLIENTE DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.metabolismo_cliente IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR METABOLISMO DO CLIENTE, POSSUINDO UMA PRESCISÃO DE 10 E ESCALA 2, DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```


COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.dt_cadastro IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_cliente.nm_usuario IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';

CREATE UNIQUE INDEX t_vb_cliente__idx ON

t_vb_cliente (
id_medida
ASC);

CREATE UNIQUE INDEX t_vb_cliente__idxv1 ON

t_vb_cliente (
id_objetivo
ASC);

ALTER TABLE t_vb_cliente ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_pk PRIMARY KEY (id_cliente);

ALTER TABLE t_vb_cliente ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_email_cliente_un UNIQUE (email_cliente);

CREATE TABLE t_vb_dieta (

id_dieta NUMBER(10) NOT NULL,
nm_dieta VARCHAR2(200) NOT NULL,
ds_dieta CLOB NOT NULL,
dt_cadastro DATE NOT NULL,
nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL

);

COMMENT ON COLUMN t_vb_dieta.id_dieta IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA DIETA';

COMMENT ON COLUMN t_vb_dieta.nm_dieta IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DA DIETA, POSSUINDO 200 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_dieta.ds_dieta IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A DESCRIÇÃO DA DIETA, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_dieta.dt_cadastro IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_dieta.nm_usuario IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';

ALTER TABLE t_vb_dieta ADD CONSTRAINT t_vb_dieta_pk PRIMARY KEY (id_dieta);

CREATE TABLE t_vb_exerc (

id_exercicio NUMBER(10) NOT NULL,
id_tp_treino NUMBER(10) NOT NULL,
nm_exercicio VARCHAR2(300) NOT NULL,
series_exercicio NUMBER(8) NOT NULL,
repeticoes_exercicio NUMBER(8) NOT NULL,
tempo_descanso_exercicio NUMBER(5) NOT NULL,
dt_cadastro DATE NOT NULL,
nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL

);

COMMENT ON COLUMN t_vb_exerc.nm_exercicio IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DO EXERCICIO, POSSUINDO 300 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_exerc.series_exercicio IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NUMERO DE SERIES DO EXERCICIO, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_exerc.repeticoes_exercicio IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NUMERO DE REPETICOES DO EXERCICIO, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_exerc.tempo_descanso_exercicio IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O TEMPO DE DESCANSO DO EXERCICIO, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_exerc.dt_cadastro IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_exerc.nm_usuario IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';

ALTER TABLE t_vb_exerc ADD CONSTRAINT t_vb_exerc_pk PRIMARY KEY (id_exercicio);

CREATE TABLE t_vb_medida (

id_medida NUMBER(10) NOT NULL,
cintura_medida NUMBER(5, 2),
torax_medida NUMBER(5, 2),
braco_direito_medida NUMBER(5, 2),
braco_esquerdo_medida NUMBER(5, 2),
coxa_direita_medida NUMBER(5, 2),
coxa_esquerda_medida NUMBER(5, 2),
panturrilha_direita_medida NUMBER(5, 2),
panturrilha_esquerda_medida NUMBER(5, 2),
altura_medida NUMBER(5, 2) NOT NULL,
peso_medida NUMBER(5, 2) NOT NULL,
dt_cadastro DATE NOT NULL,
nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL

);

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.id_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA MEDIDA';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.cintura_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DA CINTURA POSSUINDO UMA PRESCISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.torax_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DO TORAX POSSUINDO UMA PRESCISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.braco_direito_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DO BRACO DIREITO POSSUINDO UMA PRESCISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.braco_esquerdo_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DO BRACO ESQUERDO POSSUINDO UMA PRESCISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.coxa_direita_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DA COXA DIREITA POSSUINDO UMA PRECISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.coxa_esquerda_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DA COXA ESQUERDA POSSUINDO UMA PRECISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.panturrilha_direita_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DA PANTURRILHA DIREITA POSSUINDO UMA PRECISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.panturrilha_esquerda_medida IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DA MEDIDA DA PANTURRILHA DIREITA POSSUINDO UMA PRECISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO NÃO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.altura_medida IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A MEDIDA DA ALTURA, POSSUINDO UMA PRECISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.peso_medida IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A MEDIDA DO PESO, POSSUINDO UMA PRECISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.dt_cadastro IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_medida.nm_usuario IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';

ALTER TABLE t_vb_medida ADD CONSTRAINT t_vb_medida_pk PRIMARY KEY (id_medida);

CREATE TABLE t_vb_objetivo (

id_objetivo NUMBER(10) NOT NULL,

nm_objetivo VARCHAR2(300) NOT NULL,

tempo_objetivo DATE NOT NULL,

```
peso_objetivo NUMBER(9, 2) NOT NULL,  
dt_cadastro DATE NOT NULL,  
nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL  
);
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_objetivo.id_objetivo IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA OBJETIVO';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_objetivo.nm_objetivo IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DO OBJETIVO, POSSUINDO 300 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_objetivo.tempo_objetivo IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DO TEMPO DE OBJETIVO DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_objetivo.peso_objetivo IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ AS INFORMAÇÕES DO PESO DO OBJETIVO DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_objetivo.dt_cadastro IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'
```

```
;
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_objetivo.nm_usuario IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';
```

```
ALTER TABLE t_vb_objetivo ADD CONSTRAINT t_vb_objetivo_pk PRIMARY KEY ( id_objetivo );
```

```
CREATE TABLE t_vb_tp_treino (
```

```
id_tp_treino NUMBER(10) NOT NULL,  
id_treino NUMBER(10) NOT NULL,  
nm_tp_treino VARCHAR2(200) NOT NULL,  
ds_tp_treino VARCHAR2(700) NOT NULL,  
dt_cadastro DATE NOT NULL,  
nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL
```

```
);
```

```
COMMENT ON COLUMN t_vb_tp_treino.id_tp_treino IS
```

```
'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA DO TIPO DE TREINO';
```

COMMENT ON COLUMN t_vb_tp_treino.nm_tp_treino IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DO TIPO DE TREINO, POSSUINDO 200 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_tp_treino.ds_tp_treino IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A DESCRIÇÃO DO TIPO DE TREINO, POSSUINDO 700 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_tp_treino.dt_cadastro IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_tp_treino.nm_usuario IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';

ALTER TABLE t_vb_tp_treino ADD CONSTRAINT t_vb_tp_treino_pk PRIMARY KEY (id_tp_treino);

CREATE TABLE t_vb_treino (

id_treino NUMBER(10) NOT NULL,

nm_treino VARCHAR2(200) NOT NULL,

ds_treino VARCHAR2(700) NOT NULL,

dt_cadastro DATE NOT NULL,

nm_usuario VARCHAR2(200) NOT NULL

);

COMMENT ON COLUMN t_vb_treino.id_treino IS

'ESSE ATRIBUTO TERÁ COMO DEVER, SERVIR COMO IDENTIFICAÇÃO DA TABELA TREINO';

COMMENT ON COLUMN t_vb_treino.nm_treino IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR O NOME DO TREINO, POSSUINDO 200 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_treino.ds_treino IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIR A DESCRIÇÃO DO TREINO, POSSUINDO 700 CARACTERES, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t_vb_treino.dt_cadastro IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DA DATA E HORARIO DA INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO DE DADOS NESTA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.'

;

COMMENT ON COLUMN t_vb_treino.nm_usuario IS

'ESSE ATRIBUTO RECEBERÁ INFORMAÇÕES DO USUARIO QUE FEZ A INSERÇÃO OU ALTERAÇÃO NESSA TABELA E SERÁ DE CUNHO MANDATÓRIO.';

ALTER TABLE t_vb_treino ADD CONSTRAINT t_vb_treino_pk PRIMARY KEY (id_treino);

ALTER TABLE t_vb_cliente

ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_t_vb_biotipo_fk FOREIGN KEY (id_biotipo)
REFERENCES t_vb_biotipo (id_biotipo);

ALTER TABLE t_vb_cliente

ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_t_vb_dieta_fk FOREIGN KEY (id_dieta)
REFERENCES t_vb_dieta (id_dieta);

ALTER TABLE t_vb_cliente

ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_t_vb_medida_fk FOREIGN KEY (id_medida)
REFERENCES t_vb_medida (id_medida);

ALTER TABLE t_vb_cliente

ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_t_vb_objetivo_fk FOREIGN KEY (id_objetivo)
REFERENCES t_vb_objetivo (id_objetivo);

ALTER TABLE t_vb_cliente

ADD CONSTRAINT t_vb_cliente_t_vb_treino_fk FOREIGN KEY (id_treino)
REFERENCES t_vb_treino (id_treino);

ALTER TABLE t_vb_exerc

ADD CONSTRAINT t_vb_exerc_t_vb_tp_treino_fk FOREIGN KEY (id_tp_treino)
REFERENCES t_vb_tp_treino (id_tp_treino);

ALTER TABLE t_vb_tp_treino

ADD CONSTRAINT t_vb_tp_treino_t_vb_treino_fk FOREIGN KEY (id_treino)
REFERENCES t_vb_treino (id_treino);

SCRIPT DML

-- APENAS INSERIMOS 3 DADOS NA TABELA BIOTIPO, POIS POSSUEM SOMENTE TRÊS TIPOS CONHECIDOS ATUALMENTE

INSERT INTO T_VB_BIOTIPO VALUES(1, 'Ectomorfo', 'Um indivíduo ectomorfo é um biótipo corporal caracterizado por características físicas específicas, como uma estrutura corporal magra, longilínea e geralmente com membros mais compridos em relação ao tronco. Pessoas com esse tipo de constituição tendem a ter metabolismo acelerado, o que pode dificultar o ganho de peso e massa muscular. Apesar de apresentarem uma aparência magra, os ectomorfos podem ter dificuldade em desenvolver músculos devido à sua tendência natural de queimar calorias rapidamente. Esse biótipo é um dos três principais classificados pelo sistema somatotipo, que inclui também os tipos mesomorfo e endomorfo.', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_BIOTIPO VALUES(2, 'Mesomorfo', 'Um indivíduo mesomorfo é caracterizado por um biótipo corporal que exibe uma estrutura física atlética e musculosa. Pessoas com essa constituição tendem a ter ombros largos, uma cintura estreita e uma capacidade natural para desenvolver músculos de maneira mais eficiente do que outros somatotipos. O metabolismo do mesomorfo é geralmente mais acelerado do que o do endomorfo, mas não tão rápido quanto o do ectomorfo. Isso significa que eles podem ganhar e perder peso com relativa facilidade, além de ter uma predisposição para manter um percentual de gordura corporal mais baixo.', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_BIOTIPO VALUES(3, 'Endomorfo', 'O endomorfo é um dos três principais somatotipos e é caracterizado por uma constituição corporal com tendência ao acúmulo de gordura e uma estrutura mais arredondada. Indivíduos endomorfos geralmente têm uma proporção maior de gordura corporal em relação à massa muscular, o que pode tornar o controle de peso mais desafiador. Suas características físicas incluem frequentemente uma distribuição de gordura mais uniforme, com membros e tronco com formas mais arredondadas. O metabolismo dos endomorfos tende a ser mais lento, o que significa que eles podem ter uma propensão para ganhar peso com mais facilidade do que outros somatotipos.', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

-- MEDIDAS

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (1, 80.5, 95.2, 30.3, 29.8, 55.0, 54.5, 35.2, 34.8, 175.5, 75.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (2, 75.0, 90.5, 28.0, 27.5, 52.0, 51.5, 33.0, 32.5, 170.0, 70.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (3, 85.5, 100.0, 32.0, 31.5, 58.5, 57.0, 37.5, 36.0, 180.0, 80.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (4, 78.0, 92.5, 29.5, 29.0, 56.0, 55.5, 36.0, 35.5, 176.0, 76.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (5, 82.5, 97.0, 31.0, 30.5, 54.5, 53.0, 34.5, 33.0, 172.5, 78.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (6, 79.5, 94.0, 30.0, 29.5, 55.5, 54.0, 35.0, 34.5, 174.0, 74.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (7, 76.0, 91.0, 28.5, 28.0, 53.0, 52.5, 33.5, 33.0, 171.0, 73.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (8, 83.0, 98.5, 31.5, 31.0, 57.0, 56.5, 37.0, 36.5, 178.5, 79.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (9, 77.5, 93.5, 29.0, 28.5, 54.0, 53.5, 34.0, 33.5, 173.5, 75.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (10, 81.0, 96.5, 30.5, 30.0, 56.5, 56.0, 35.5, 35.0, 177.5, 77.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (11, 84.5, 99.0, 31.8, 31.2, 57.2, 56.8, 36.8, 36.2, 179.0, 81.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);


```

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (12, 77.8, 93.2, 29.2, 28.7, 54.7, 54.2, 34.2, 33.7, 173.2,
76.8, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (13, 80.2, 95.7, 30.7, 30.2, 56.2, 55.7, 35.7, 35.2, 176.7,
74.2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (14, 79.0, 94.5, 30.5, 30.0, 56.0, 55.5, 35.5, 35.0, 175.0,
76.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (15, 81.5, 96.0, 31.2, 30.7, 56.7, 56.2, 36.2, 35.7, 177.0,
78.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (16, 78.8, 93.2, 29.7, 29.2, 55.2, 54.7, 35.0, 34.5, 174.5,
77.8, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (17, 82.0, 97.5, 31.5, 31.0, 57.5, 57.0, 37.0, 36.5, 178.5,
80.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (18, 76.5, 91.8, 28.8, 28.3, 53.3, 52.8, 33.8, 33.3, 171.8,
74.5, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (19, 85.0, 100.5, 32.5, 32.0, 58.0, 57.5, 38.0, 37.5, 181.0,
82.0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_MEDIDAS VALUES (20, 78.2, 93.7, 29.8, 29.3, 55.3, 54.8, 35.3, 34.8, 174.8,
77.2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

```

```
-- DIETA
```

```

INSERT INTO T_VB_DIETA VALUES(1, 'Emagrecimento', '{
  "dieta_emagrecimento": {
    "cafe_da_manha": [
      {
        "opcao": "Omelete de claras",
        "calorias": 250,
        "proteinas": 30,
        "gorduras": 10,
        "carboidratos": 10
      },
      {
        "opcao": "Mingau de aveia",
        "calorias": 300,
        "proteinas": 10,
        "gorduras": 6,
        "carboidratos": 50
      },
      {
        "opcao": "Iogurte grego",
        "calorias": 200,
        "proteinas": 20,
        "gorduras": 8,

```

```
        "carboidratos": 15
    }
],
"lanche_da_manha": [
    {
        "opcao": "Amêndoas",
        "calorias": 150,
        "proteinas": 6,
        "gorduras": 12,
        "carboidratos": 5
    },
    {
        "opcao": "Fruta",
        "calorias": 0,
        "proteinas": 0,
        "gorduras": 0,
        "carboidratos": 0
    },
    {
        "opcao": "Smoothie",
        "calorias": 150,
        "proteinas": 5,
        "gorduras": 3,
        "carboidratos": 30
    }
],
"almoco": [
    {
        "opcao": "Frango com quinoa",
        "calorias": 400,
        "proteinas": 30,
        "gorduras": 10,
        "carboidratos": 50
    },
    {
        "opcao": "Salada de atum",
        "calorias": 300,
        "proteinas": 20,
        "gorduras": 15,
```

```
    "carboidratos": 20
  },
  {
    "opcao": "Wrap integral",
    "calorias": 350,
    "proteinas": 25,
    "gorduras": 12,
    "carboidratos": 40
  }
],
"lanche_da_tarde": [
  {
    "opcao": "Cenoura com homus",
    "calorias": 100,
    "proteinas": 3,
    "gorduras": 7,
    "carboidratos": 10
  },
  {
    "opcao": "Uvas com queijo cottage",
    "calorias": 150,
    "proteinas": 8,
    "gorduras": 5,
    "carboidratos": 20
  },
  {
    "opcao": "Iogurte com chia",
    "calorias": 200,
    "proteinas": 10,
    "gorduras": 8,
    "carboidratos": 20
  }
],
"jantar": [
  {
    "opcao": "Salmão com batata-doce",
    "calorias": 450,
    "proteinas": 30,
    "gorduras": 15,
```

```

        "carboidratos": 40
    },
    {
        "opcao": "Stir-fry com tofu",
        "calorias": 350,
        "proteinas": 20,
        "gorduras": 15,
        "carboidratos": 30
    },
    {
        "opcao": "Frango com abobrinha e quinoa",
        "calorias": 400,
        "proteinas": 25,
        "gorduras": 10,
        "carboidratos": 50
    }
]
}
}', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_DIETA VALUES(2, 'Ganho de Músculo', '{
    "dieta_musculo": {
        "cafe_da_manha": [
            {
                "opcao": "Ovos mexidos com queijo e espinafre",
                "calorias": 400,
                "proteinas": 30,
                "gorduras": 25,
                "carboidratos": 15
            },
            {
                "opcao": "Aveia com banana e amêndoas",
                "calorias": 450,
                "proteinas": 15,
                "gorduras": 20,
                "carboidratos": 60
            },
            {
                "opcao": "Iogurte grego com granola e mel",

```

```
    "calorias": 350,
    "proteinas": 25,
    "gorduras": 15,
    "carboidratos": 30
  }
],
"lanche_da_manha": [
  {
    "opcao": "Shake de proteína com leite e banana",
    "calorias": 300,
    "proteinas": 35,
    "gorduras": 8,
    "carboidratos": 25
  },
  {
    "opcao": "Muffin de aveia e proteína",
    "calorias": 250,
    "proteinas": 20,
    "gorduras": 12,
    "carboidratos": 20
  },
  {
    "opcao": "Iogurte com amendoim e mel",
    "calorias": 200,
    "proteinas": 15,
    "gorduras": 10,
    "carboidratos": 15
  }
],
"almoco": [
  {
    "opcao": "Peito de frango grelhado com batata-doce",
    "calorias": 600,
    "proteinas": 40,
    "gorduras": 10,
    "carboidratos": 80
  },
  {
    "opcao": "Arroz integral com carne magra moída",
```

```
    "calorias": 550,
    "proteinas": 30,
    "gorduras": 15,
    "carboidratos": 70
  },
  {
    "opcao": "Salmão assado com quinoa",
    "calorias": 700,
    "proteinas": 45,
    "gorduras": 30,
    "carboidratos": 50
  }
],
"lanche_da_tarde": [
  {
    "opcao": "Amendoim ou castanhas",
    "calorias": 250,
    "proteinas": 10,
    "gorduras": 20,
    "carboidratos": 15
  },
  {
    "opcao": "Barra de proteína",
    "calorias": 200,
    "proteinas": 20,
    "gorduras": 8,
    "carboidratos": 15
  },
  {
    "opcao": "Iogurte com frutas e granola",
    "calorias": 300,
    "proteinas": 18,
    "gorduras": 12,
    "carboidratos": 25
  }
],
"jantar": [
  {
    "opcao": "Bife de contrafilé com batata assada",
```

```

        "calorias": 700,
        "proteinas": 45,
        "gorduras": 35,
        "carboidratos": 40
    },
    {
        "opcao": "Macarrão integral com frango desfiado",
        "calorias": 600,
        "proteinas": 35,
        "gorduras": 20,
        "carboidratos": 75
    },
    {
        "opcao": "Omelete recheado com queijo e vegetais",
        "calorias": 500,
        "proteinas": 30,
        "gorduras": 25,
        "carboidratos": 20
    }
]
}
}', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER));

-- OBJETIVO

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(1, 'Perder Gordura', TO_DATE('10/12/2023', 'DD/MM/YYYY'),
98.50, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(2, 'Perder Gordura', TO_DATE('15/01/2024', 'DD/MM/YYYY'),
85.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(3, 'Perder Gordura', TO_DATE('20/02/2024', 'DD/MM/YYYY'),
80.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(4, 'Perder Gordura', TO_DATE('25/03/2024', 'DD/MM/YYYY'),
75.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(5, 'Perder Gordura', TO_DATE('30/04/2024', 'DD/MM/YYYY'),
70.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(6, 'Perder Gordura', TO_DATE('05/06/2024', 'DD/MM/YYYY'),
65.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(7, 'Ganhar Massa Muscular', TO_DATE('10/01/2024',
'DD/MM/YYYY'), 70.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(8, 'Ganhar Massa Muscular', TO_DATE('15/02/2024',
'DD/MM/YYYY'), 75.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

```

```

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(9, 'Ganhar Massa Muscular', TO_DATE('20/03/2024',
'DD/MM/YYYY'), 80.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(10, 'Ganhar Massa Muscular', TO_DATE('25/04/2024',
'DD/MM/YYYY'), 85.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_OBJETIVO VALUES(11, 'Ganhar Massa Muscular', TO_DATE('30/05/2024',
'DD/MM/YYYY'), 90.00, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

```

-- TREINOS

```

INSERT INTO T_VB_TREINO VALUES(1, 'Iniciante', 'Programa de treino ideal para iniciantes, com
foco em exercícios fundamentais para desenvolver força e resistência. Este treino é projetado
para quem está começando a jornada fitness e busca uma introdução equilibrada aos exercícios.',
TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TREINO VALUES(2, 'Intermediário', 'Treino destinado aos praticantes de nível
intermediário, com uma combinação de exercícios mais avançados e intensidade moderada. Este
programa visa consolidar ganhos iniciais, promovendo maior resistência e definição muscular.',
TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TREINO VALUES(3, 'Avançado', 'Treino avançado projetado para atletas
experientes em busca de desafios mais intensos. Com uma variedade de exercícios avançados e
métodos de treino especializados, este programa visa levar os praticantes ao seu auge físico,
proporcionando força, potência e definição excepcionais.', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

```

-- TIPOS DE TREINOS

```

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(1, 1, 'Foco em Superiores', 'Treino direcionado para o
desenvolvimento do peitoral, com ênfase em exercícios e técnicas para aprimorar a força e a
definição dessa região muscular', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(2, 1, 'Foco em Inferiores', 'Treino dedicado ao fortalecimento
dos músculos das pernas, utilizando exercícios específicos para aprimorar a força e definição
nessa região', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(3, 1, 'Full Body', 'Treino abrangente para o corpo todo,
visando o desenvolvimento equilibrado dos músculos e adaptar para começar a treinar com mais
intensidade', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(4, 2, 'Peitoral Intermediário', 'Treino focado para
desenvolver o músculo do peitoral, com exercicios e técnicas que melhoram o desenvolvimento do
músculo alvo', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(5, 2, 'Costas Intermediário', 'Treino dedicado ao
desenvolvimento dos músculos das costas, com exercícios visando aprimorar força e definição
nessa região', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(6, 2, 'Pernas Intermediário', 'Treino abrangente para as
pernas, visando o desenvolvimento equilibrado dos músculos das coxas, quadríceps, isquiotibiais
e panturrilhas', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(7, 3, 'Peitoral Avançado', 'Treino focado para desenvolver o
músculo do peitoral, com exercicios e técnicas que melhoram o desenvolvimento do músculo alvo',
TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

```



```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(8, 3, 'Costas Avançado', 'Treino dedicado ao desenvolvimento dos músculos das costas, com exercícios visando aprimorar força e definição nessa região', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(9, 3, 'Ombros Avançado', 'Treino focalizado para fortalecer e tonificar os músculos dos ombros, com ênfase em exercícios específicos para essa região', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(10, 3, 'Bíceps Avançado', 'Treino desenvolvido para o crescimento e definição dos músculos do bíceps, incluindo movimentos que estimulam essa área de maneira eficaz', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(11, 3, 'Tríceps Avançado', 'Treino voltado para o fortalecimento e definição dos músculos do tríceps, com exercícios variados para atingir diferentes partes desse grupo muscular', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(12, 3, 'Pernas Avançado', 'Treino abrangente para as pernas, visando o desenvolvimento equilibrado dos músculos das coxas, quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(13, 3, 'Panturrilha Avançado', 'Treino específico para fortalecer e tonificar os músculos da panturrilha, com exercícios direcionados para essa área', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(14, 3, 'Quadríceps Avançado', 'Treino especializado para fortalecer e desenvolver os músculos do quadríceps, incluindo exercícios específicos para essa parte das pernas', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(15, 3, 'Abdômen Avançado', 'Treino focado na região abdominal para fortalecer e tonificar os músculos dessa área, com exercícios que visam a definição muscular', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_TP_TREINO VALUES(16, 3, 'Cardiovascular Avançado', 'Treino aeróbico para melhorar a capacidade cardiovascular e promover a queima de calorias, incluindo atividades como corrida, ciclismo e outros exercícios cardiovasculares', TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO INICIANTE FOCO EM SUPERIOR

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (1, 1, 'Supino Máquina', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (2, 1, 'Barra Fixa', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (3, 1, 'Elevação Lateral', 3, 10, 1, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (4, 1, 'Abdominal', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO INICIANTE FOCO EM INFERIOR

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (5, 2, 'Cadeira Flexora', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (6, 2, 'Cadeira Extensora', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (7, 2, 'Leg Press', 3, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (8, 2, 'Panturrilha', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO INICIANTE FULL BODY

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (9, 3, 'Fly', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (10, 3, 'Puxada Alta', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (11, 3, 'Desenvolvimento Máquina', 3, 10, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (13, 3, 'Leg Press', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (14, 3, 'Panturrilha', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);
```

-- TREINO INTERMEDIARIO PEITORAL

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (15, 4, 'Supino Reto', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (16, 4, 'Supino Inclinado', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (17, 4, 'Peck Deck', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (18, 4, 'Tríceps Testa', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (19, 4, 'Elevação Lateral', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO INTERMEDIARIO COSTAS

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (20, 5, 'Barra Fixa', 4, 10, 1, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (21, 5, 'Remada Curvada', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (22, 5, 'Pull Down', 3, 15, 45, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (23, 5, 'Rosca Direta na Polia', 3, 12, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (24, 5, 'Crucifixo Inverso na Polia', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO INTERMEDIARIO PERNAS

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (25, 6, 'Smith', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (26, 6, 'Leg Press', 4, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (27, 6, 'Cadeira Extensora', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (28, 6, 'Cadeira Flexora', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (29, 6, 'Avanço', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO AVANÇADO PEITORAL

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (30, 7, 'Supino Inclinado com Halter', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (31, 7, 'Supino Reto com Halter', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (32, 7, 'Supino Declinado com Halter', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (33, 7, 'Tríceps Testa', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (34, 7, 'Tríceps na Polia', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (35, 7, 'Elevação Lateral', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (36, 7, 'Desenvolvimento Máquina', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO AVANÇADO COSTAS

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (37, 8, 'Puxada Alta', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (38, 8, 'Remada Curvada', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (39, 8, 'Remada Serrote', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (40, 8, 'Trapézio', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (41, 8, 'Rosca Scott Unilateral', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (42, 8, 'Rosca Martelo Halter', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (43, 8, 'Crucifixo Inverso com Halter', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);
```

-- TREINO AVANÇADO OMBROS

```
INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (44, 9, 'Desenvolvimento com Barra', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (45, 9, 'Elevação Lateral', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (46, 9, 'Elevação Frontal', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (47, 9, 'Encolhimento de Ombros', 4, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (48, 9, 'Desenvolvimento Arnold', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

-- TREINO AVANÇADO BÍCEPS

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (49, 10, 'Rosca Direta', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (50, 10, 'Martelo', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (51, 10, '21s', 3, 21, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (52, 10, 'Rosca Scott', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (53, 10, 'Rosca Concentrada', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

-- TREINO AVANÇADO TRÍCEPS

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (54, 11, 'Tríceps Pulley', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (55, 11, 'Tríceps Testa', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (56, 11, 'Tríceps Coice', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (57, 11, 'Tríceps Mergulho', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (58, 11, 'Tríceps Banco', 4, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

-- TREINO AVANÇADO PERNAS

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (59, 12, 'Agachamento Livre', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (60, 12, 'Leg Press', 4, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (61, 12, 'Cadeira Extensora', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (62, 12, 'Cadeira Flexora', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (63, 12, 'Avanço', 3, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

-- TREINO AVANÇADO PANTURRILHAS

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (64, 13, 'Gêmeos Sentado', 4, 15, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (65, 13, 'Gêmeos em Pé', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (66, 13, 'Elevação de Panturrilha', 3, 15, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

```

```

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (67, 13, 'Salto Vertical', 3, 10, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (68, 13, 'Caminhada em Uma Perna', 3, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

-- TREINO AVANÇADO QUADRÍCEPS

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (69, 14, 'Agachamento Hack', 4, 12, 2, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (70, 14, 'Agachamento Smith', 4, 10, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (71, 14, 'Cadeira Adutora', 3, 15, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (72, 14, 'Afundo com Barra', 3, 12, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (73, 14, 'Prensa 45°', 4, 15, 1, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

-- TREINO AVANÇADO ABDÔMEN

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (74, 15, 'Prancha Abdominal', 3, 60, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (75, 15, 'Crunch', 4, 20, 1, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (76, 15, 'Leg Raise', 3, 15, 1, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (77, 15, 'Twist Russo', 3, 20, 1, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (78, 15, 'Abdominal Infra', 4, 15, 1, TO_DATE(SYSDATE,
'DD/MM/YYYY'), USER);

-- TREINO AVANÇADO CARDIOVASCULAR

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (79, 16, 'Corrida', 1, 30, 0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (80, 16, 'Ciclismo', 1, 20, 0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (81, 16, 'Pular Corda', 3, 5, 30, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (82, 16, 'Natação', 1, 15, 0, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

INSERT INTO T_VB_EXERC VALUES (83, 16, 'Aeróbica', 3, 20, 30, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'),
USER);

-- CLIENTE

```

```
INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(1, 1, 1, 1, 1, 1, 'joao@gmail.com', 'iajsdh23kj3', 'João
Aparecido Sumido', 'Masculino', 21, 2650, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(2, 2, 2, 2, 2, 2, 'maria@gmail.com', 'kjsdfh45k6', 'Maria da
Silva', 'Feminino', 25, 2000, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(3, 3, 3, 3, 3, 3, 'carlos@gmail.com', 'wqer78rty', 'Carlos
Oliveira', 'Masculino', 30, 3000, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(4, 4, 4, 1, 1, 1, 'ana@gmail.com', 'yutr89bvn', 'Ana Souza',
'Feminino', 28, 2200, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(5, 5, 5, 2, 2, 2, 'pedro@gmail.com', 'asdfg12hj', 'Pedro
Santos', 'Masculino', 35, 2800, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(6, 6, 6, 3, 3, 3, 'lucia@gmail.com', 'zxcv34bnm', 'Lucia
Oliveira', 'Feminino', 23, 2500, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(7, 7, 7, 1, 1, 1, 'marcio@gmail.com', 'qwer56tyu', 'Marcio
Silva', 'Masculino', 27, 2600, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(8, 8, 8, 2, 2, 2, 'raquel@gmail.com', 'vbnm78hjk', 'Raquel
Oliveira', 'Feminino', 32, 3100, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(9, 9, 9, 3, 3, 3, 'felipe@gmail.com', 'yt90vbn', 'Felipe
Souza', 'Masculino', 29, 2900, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);

INSERT INTO T_VB_CLIENTE VALUES(10, 10, 10, 1, 1, 1, 'julia@gmail.com', 'nmjk12oiu', 'Julia
Santos', 'Feminino', 26, 2700, TO_DATE(SYSDATE, 'DD/MM/YYYY'), USER);
```

```
commit;
```

SCRIPT DQL

```
-- SELECT PARA PUXAR O NOME E A IDADE DE TODOS OS CLIENTES QUE POSSUEM GÊNERO
"Masculino"

-- SENDO ORDENADO PELA IDADE DO CLIENTE EM ORDEM DECRESCENTE

SELECT  NM_CLIENTE,
        IDADE_CLIENTE

FROM T_VB_CLIENTE

WHERE GENERO_CLIENTE = 'Masculino'

ORDER BY IDADE_CLIENTE DESC;


-- SELECT COM INNER JOIN, PARA BUSCAR NOME, IDADE E O NOME DO BIOTIPO DE TODOS OS
CLIENTES QUE POSSUIREM A IDADE MAIOR OU IGUAL A 10 ANOS

-- SENDO ORDENADO PELA IDADE DO CLIENTE EM ORDEM CRESCENTE

SELECT  C.NM_CLIENTE,
        C.IDADE_CLIENTE,
        B.NM_BIOTIPO

FROM T_VB_CLIENTE C

INNER JOIN T_VB_BIOTIPO B ON C.ID_BIOTIPO = B.ID_BIOTIPO

WHERE C.IDADE_CLIENTE >= 10

ORDER BY C.IDADE_CLIENTE ASC;


-- SELECT QUE BUSCA A QUANTIDADE DE CLIENTES QUE POSSUEM O ID DA TABELA OBJETIVO,
CONECTADA COM A TABELA CLIENTE

-- SENDO ORDENADA PELO TOTAL DE CLIENTES EM FORMATO DECRESCENTE

SELECT  ID_OBJETIVO,
        COUNT(*) AS TOTAL_DE_CLIENTES

FROM T_VB_CLIENTE

GROUP BY ID_OBJETIVO

ORDER BY TOTAL_DE_CLIENTES DESC;
```

```
-- SELECT PARA PUXAR O NOME DO OBJETIVO E A MÉDIA DE PESO POR CADA OBJETIVO
-- SENDO AGRUPADO PELO NOME DO OBJETIVO E DEPOIS FILTADO COM O COMANDO HAVING
-- PARA QUE A MÉDIA DE PESO SEJA MAIOR QUE 50 QUILOS
-- SENDO ORDENADA DE FORMA DECRESCENTE DE PESO_MEDIO

SELECT  O.NM_OBJETIVO,
        AVG(M.PESO_MEDIDA) AS PESO_MEDIO
FROM T_VB_OBJETIVO O
INNER JOIN T_VB_CLIENTE C ON O.ID_OBJETIVO = C.ID_OBJETIVO
INNER JOIN T_VB_MEDIDA M ON C.ID_MEDIDA = M.ID_MEDIDA
GROUP BY O.NM_OBJETIVO
HAVING AVG(M.PESO_MEDIDA) > 50
ORDER BY PESO_MEDIO DESC;
```