**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 RELACIONAL6**

**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**

Diagrama

Descrição gerada automaticamente

Descritivo: Este modelo de dados foi desenvolvido com ênfase no cliente, abarcando 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**

**Diagrama

Descrição gerada automaticamente**

**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 DESCRICAÇÃO 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 NESSA 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 NESSA 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 INSERIRA 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 NESSA 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 NESSA 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 DESCRICAÇÃO 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 PRESCISÃO 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 PRESCISÃO 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 PRESCISÃO 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 PRESCISÃO 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 PRESCISÃO DE 5 E ESCALA 2, DE CUNHO MANDATÓRIO.';

COMMENT ON COLUMN t\_vb\_medida.peso\_medida IS

'ESSE ATRIBUTO SERÁ PARA INSERIRA MEDIDA DO PESO, POSSUINDO UMA PRESCISÃO 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 NESSA 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 CARDIOVARSCULAR

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', 'ytre90vbn', '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;