**Projeto controle de peso**

**O que é controle de peso?**

Controle de peso é um processo que envolve muitos fatores, como mudança de estilo de vida, atividades físicas frequentes e controle de comer bem.

No Brasil os dados de controle de peso mostram que 55,7% estão sobrepeso e 18,9% estão obeso, isso segundo o site de dados da Vigitel, mostrando assim que mais de 70% das pessoas do Brasil possui problema com controle de peso.

Doenças causadas pelo descontrole de peso?

Colesterol alto

Diabetes

Problemas cardiovasculares

Apneia do sono

Infertilidade

Depressão

Estresse

**IMC (Índice de massa muscular)**

O IMC é um parâmetro para utilizado para saber se o peso esta de acordo com a altura do usuário, dependendo do resultado ele pode interferir muito na saúde e na qualidade de vida da pessoa.

Com esse calculo é possível fazer uma mudança na vida da pessoa, entre elas, mudança na rotina, dieta, melhorar os hábitos alimentares e pratica de atividades frequentes

**Como se calcula o IMC?**

Para o calculo do IMC é muito simples

PESO X ALTURA/ ALTURA X ALTURA

tendo o peso em kg e a altura em metros, o resultado sendo em kg/m2

ao receber o resultado existe uma tabela na qual faz uma classificação do seu IMC

**Classificação IMC**

Magreza= menor que 18,5 kg/m2

Normal= quando esta entre 18,5 e 24,9 kg/m2

Sobrepeso= quando esta entre 24,9 e 30 kg/m2

Obesidade= quando for maior que 30kg/m2

**1 Requisitos Específicos**

**1.1 Requisitos Funcionais**

RF01 - O programa deve exibir o cálculo do IMC correto.

RF02 - O programa deve exibir a data e hora da última atualização de peso.

RF03 - O programa deve exibir o IMC, peso e metas atuais do usuário (peso desejado enquanto o usuário deve ganhar ou perder para alcançar o peso).

RF04 - O programa deve permitir a atualização do peso atual e do peso desejado do usuário.

RF05- O programa deve exibir a diferença entre o peso adequado e o peso atual do usuário e notificá-lo se está acima, abaixo ou já entre o peso adequado.

RF06- O programa deve exibir os valores atualizado do I MC e da meta atual do usuário após uma atualização de pesos(atual e desejado).

RF07- O programa não deve permitir a escolha de um peso desejado que esteja acima ou abaixo do seu IMC adequado.

**1.2 Requisitos não funcionais**

RNF01 - Banco de dados será o oracle

RNF02 – O software poderá ser usado em dois tipos de sistemas operacionais mobile, sendo eles IOS e Android.

**1.2.1 Requisitos de segurança**

RNFS01- Controle de acesso baseado em papéis de usuários (administradores, usuários comuns, entre outros.)

RNFS02- Autenticação com o uso de credenciais (usuário e senha, certificados digitais, entre outros.)