

DICIONÁRIO DE DADOS MYSQL TECHFIT

Tabela: **usuarios**

Armazena informações de todos os usuários cadastrados no sistema (alunos, administradores ou instrutores).

- **id_usuario**: identificador único do usuário (PK)
 - **nome**: nome completo do usuário
 - **email**: email único, utilizado para login
 - **senha**: senha do usuário (armazenada de forma criptografada)
 - **telefone**: telefone de contato
 - **tipo_usuario**: perfil do usuário (aluno, admin, instrutor)
 - **plano**: plano do usuário (Básico, Premium, VIP), **default = Básico**
 - **data_cadastro**: data e hora do registro no sistema
-

Tabela: **agendamentos**

Controla todos os agendamentos de treinos, avaliações físicas ou consultas.

- **id_agendamento**: identificador único (PK)
 - **id_usuario**: aluno que fez o agendamento (FK)
 - **id_instrutor**: instrutor responsável (FK)
 - **data_hora**: data e hora do agendamento
 - **status**: pendente, confirmado ou cancelado
 - **tipo**: tipo do agendamento (treino, avaliação, consulta)
-

Tabela: **treinos**

Armazena planos de treino criados para os alunos.

- **id_treino**: identificador único (PK)
- **id_usuario**: aluno dono do treino (FK)
- **nome**: nome do treino (ex.: Treino A, Treino B)
- **descricao**: descrição opcional do treino
- **data_criacao**: data de criação do treino

Tabela: **exercicios**

Detalha os exercícios de cada treino.

- **id_exercicio**: identificador único (PK)
 - **id_treino**: treino ao qual pertence (FK)
 - **nome**: nome do exercício (supino, rosca, etc.)
 - **series**: quantidade de séries
 - **repeticoes**: quantidade de repetições por série
-

Tabela: **atividades**

Registra as atividades realizadas pelos alunos.

- **id_atividade**: identificador único (PK)
 - **id_usuario**: aluno relacionado (FK)
 - **descricao**: descrição da atividade (treino concluído, meta atingida)
 - **data**: data e hora do registro
 - **tipo**: tipo de atividade
-

Tabela: **agenda_treinos**

Controla os eventos no calendário do aluno.

- **id_evento**: identificador único (PK)
 - **id_usuario**: aluno relacionado (FK)
 - **titulo**: título do evento (Treino, Avaliação)
 - **data_inicio**: início do evento
 - **data_fim**: fim do evento (opcional)
 - **status**: ativo, concluído ou cancelado
-