

2 Desbravando Novos Limites no Condicionamento Físico: Fitness360 na Era da Web 3.0

2.1 Casos de uso e cenários

A seção de casos de uso e cenários revela as histórias de usuários inovadoras da prova de conceito, conhecida como Fitness360 na Web 3.0 (F360-W3). Estas histórias capturam todas as funcionalidades esperadas e refletem os resultados alcançados até o momento, desbravando novos limites no ecossistema de condicionamento físico. Antecipamos o desenvolvimento contínuo dessas histórias à medida que o projeto evolui para atender às crescentes necessidades da comunidade fitness conectada.

Funcionalidade: Acompanhar Histórico de Treinos e Progresso Geral

- Como usuário
 - Eu quero acessar meu histórico completo de treinos.
 - Para avaliar meu progresso ao longo do tempo.
- Cenário: Acompanhar Histórico com Sucesso
 - Dado que o usuário está logado no Fitness360
 - Quando o usuário navega até a seção de histórico de treinos
 - Então o Fitness360 exibe uma lista completa de todas as atividades físicas anteriores, permitindo ao usuário analisar seu progresso geral.

Funcionalidade: Definir Lembretes e Metas Diárias

- Como usuário
 - Eu quero receber lembretes e metas diárias para manter-me motivado.
 - Para garantir que estou cumprindo minhas atividades físicas regularmente.
- Cenário: Definir Lembretes e Metas com Sucesso
 - Dado que o usuário está logado no Fitness360
 - Quando o usuário configura lembretes e metas diárias na seção de configurações
 - Então o Fitness360 envia notificações para incentivar o usuário a manter uma rotina consistente.

Funcionalidade: Participar de Desafios e Competições

- Como usuário
 - Eu quero participar de desafios e competições com outros usuários.
 - Para adicionar um elemento de diversão e competitividade aos meus treinos.
- Cenário: Participar de Desafios com Sucesso
 - Dado que o usuário está logado no Fitness360
 - Quando o usuário se inscreve e participa de um desafio ou competição na plataforma
 - Então o Fitness360 acompanha o desempenho do usuário em comparação com outros participantes e fornece atualizações em tempo real.

Funcionalidade: Personalizar Plano Nutricional Integrado

- Como usuário
 - Eu quero ter acesso a um plano nutricional integrado.
 - Para otimizar meus resultados combinando atividades físicas e uma dieta adequada.
- Cenário: Personalizar Plano Nutricional com Sucesso
 - Dado que o usuário está logado no Fitness360
 - Quando o usuário fornece informações sobre preferências alimentares e objetivos nutricionais
 - Então o Fitness360 cria um plano nutricional personalizado que se integra perfeitamente às metas de condicionamento físico do usuário.

Funcionalidade: Registrar Emoções e Condições Físicas Diárias

- Como usuário
 - Eu quero registrar minhas emoções e condições físicas diariamente.
 - Para compreender melhor como fatores externos impactam meu bem-estar geral.
- Cenário: Registrar Emoções e Condições com Sucesso
 - Dado que o usuário está logado no Fitness360
 - Quando o usuário utiliza a funcionalidade de registro diário para inserir informações sobre emoções, sono, estresse, entre outros
 - Então o Fitness360 compila esses dados ao longo do tempo, oferecendo insights sobre o relacionamento entre o estado emocional e o desempenho físico.

Funcionalidade: Criar Plano de Treino Personalizado para o Aluno

- Como instrutor
 - Eu quero criar planos de treino personalizados para meus alunos no Fitness360.
 - Para atender às necessidades e metas individuais de cada aluno.
- Cenário: Criar Plano Personalizado com Sucesso
 - Dado que o instrutor está logado no Fitness360
 - Quando o instrutor acessa a seção de criação de planos de treino para um aluno específico
 - E personaliza os exercícios, intensidade e frequência com base nas capacidades e metas do aluno
 - Então o Fitness360 gera um plano de treino exclusivo, adaptado às necessidades específicas do aluno.

Funcionalidade: Acompanhar Progresso e Ajustar Planos de Treino

- Como instrutor
 - Eu quero acompanhar o progresso dos meus alunos no Fitness360.

- Para ajustar os planos de treino conforme necessário.
- Cenário: Acompanhar Progresso com Sucesso
 - Dado que o instrutor está logado no Fitness360
 - Quando o instrutor visualiza as estatísticas de desempenho e feedback do aluno
 - E identifica áreas de melhoria ou ajustes necessários no plano de treino
 - Então o Fitness360 permite ao instrutor fazer ajustes no plano para otimizar os resultados.

Funcionalidade: Prescrever Metas de Condicionamento Físico Específicas

- Como instrutor
 - Eu quero prescrever metas de condicionamento físico específicas para cada aluno no Fitness360.
 - Para direcionar os esforços do aluno de acordo com objetivos personalizados.
- Cenário: Prescrever Metas com Sucesso
 - Dado que o instrutor está logado no Fitness360
 - Quando o instrutor define metas específicas, como perda de peso, ganho de massa muscular, ou melhoria na resistência
 - E comunica essas metas ao aluno
 - Então o Fitness360 registra essas metas, fornecendo uma direção clara para o aluno alcançar seus objetivos.