**ATIVIDADE III**

\*\*Justificativa:\*\*

O padrão Factory é útil quando temos uma superclasse com vários subtipos e queremos que o cliente seja independente dos tipos concretos, possibilitando a criação do objeto sem precisar especificar a classe exata do objeto que será criado.

No contexto da academia de musculação/crossfit, onde diferentes exercícios são representados por objetos e têm categorias específicas, o padrão Factory pode ser empregado para criar objetos de diferentes tipos de exercícios, como corrida (dividida em resistência e velocidade) e musculação.