

Documentação do Projeto (TIDocs)

Esta pasta armazena a documentação do projeto para a disciplina de **Trabalho Interdisciplinar 1** dos cursos de Tecnologia da Informação da **PUC Minas**. Essa documentação é estruturada na forma de um site que fica disponível por meio do GitHub Pages e pode ser incluído, também, no site da solução hospedada. Um [exemplo publicado do TIDocs](#) está disponível por meio do repositório do **[WebTech PUC Minas](#)**.

A documentação do projeto inclui as seguintes seções:

1. Introdução
2. Contexto
3. Concepção
4. Metodologia
5. Solução
6. FAQ (Questões frequentes)
7. Referências Bibliográficas

O template para o site é estruturado e permite que a equipe evolua a documentação do projeto à medida que avance no desenvolvimento.

Orientações gerais

Easy Training é uma aplicação Web que cria fichas personalizadas para os usuários, considerando suas limitações e seus objetivos específicos, além de contato direto com personal trainers.

Problema

Os problemas que a aplicação busca solucionar são os desafios enfrentado pelos membros de academia na tentativa de alcançarem seus objetivos, tanto pela dificuldade de adaptação e continuidade dentro desse espaço por conta de fichas genéricas e pouco orientadas por profissionais, que podem, a longo prazo, dificultar o desenvolvimento e busca pelos objetivos, com treinos pouco eficientes que podem também acarretar em lesões.

Objetivos

O objetivo geral da aplicação é facilitar e potencializar o desenvolvimento dos frequentadores de academias do Brasil através da aplicação, por meio de fichas de treino específicas para cada usuário, com seus determinados objetivos e limitações para alcançá-los, oferecendo também, o apoio de profissionais de educação física

para instruí-los e oferecer um acompanhamento direto com os usuários, tendo como finalidade ofertar maior praticidade e cuidado com os alunos durante a prática de exercícios. Objetivos específicos: 1- Desenvolver um sistema de criação de fichas de treino personalizadas, que receba parâmetros específicos como altura, peso, objetivo, limitações e restrições dos usuários e gere fichas bem estruturadas e adequadas para cada um deles. 2- Reduzir lesões e outros problemas físicos ocasionadas por fichas mal implementadas, mal instruídas ou mal preparadas de acordo com os objetivos e entraves para o desenvolvimento dos alunos.

Justificativa

A criação desse software é motivada pela necessidade crescente dos usuários de ter fichas menos genéricas e pouco efetivas para seus objetivos, aliadas a falta de orientação de personal trainers na escolha e execução de determinados exercícios, gerando uma insatisfação coletiva dos membros de academias, principalmente de grandes redes, que pelo grande número de frequentadores, tendem a padronizar seus treinos e ofertar pouco auxílio individual aos alunos. Diante desse cenário, a aplicação visa oferecer soluções personalizadas e eficazes para cada um dos usuários a fim de otimizar os treinos, levando em conta suas limitações e possíveis lesões. O público alvo da aplicação seriam os usuários de academia em geral, abrangendo tanto iniciantes quanto pessoas que já estejam mais avançadas nessa atividade, com essa amplitude, o software pode fornecer a diversos tipos de pessoas treinos eficazes e acompanhamento ideal durante seus treinos. Esse projeto de software utiliza como base a persona e a pesquisa qualitativa, desenvolvidas durante o processo de Design Thinking para ilustrar sua aplicação nesse contexto.

Público-Alvo

O público alvo do aplicativo seriam os usuários de academias, entusiastas, atletas amadores, e iniciantes na prática de exercícios, respeitando suas dificuldades e limitações, abrangendo a população geral interessada na prática de atividades físicas. Além disso, o aplicativo também é direcionado a personal trainers e outros profissionais de educação física, que podem se cadastrar para oferecer orientação e instrução aos usuários.

PERSONA



NOME Guilherme

IDADE 19

HOBBY Assistir filmes e séries

TRABALHO Estudante

PERSONALIDADE

Pouco ativo fisicamente, viciado em aparelhos eletrônicos e tem problemas de compulsão alimentar

SONHOS

Melhorar seu condicionamento físico e evitar problemas relacionados ao sedentarismo

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Uso constante de aparelhos eletrônicos como computadores e smartphones dentro e fora de casa.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Guilherme enfrenta dificuldades para se adaptar com as fichas de treino, portanto, precisa da aplicação para encontrar treinos que se adequem as suas necessidades físicas

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

ofertando uma ficha de treino personalizada que respeite suas limitações e dificuldades de adaptação nesse meio, com suporte dos profissionais de educação física.

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?

Que tipo de atitude ela não suporta?

O que deixa essa pessoa furiosa?

Falta de cuidado e acompanhamento exclusivo durante a oferta do serviço

PERSONA



NOME Julia

IDADE 30

HOBBY Beach Tennis

TRABALHO Corretora de Imóveis

PERSONALIDADE

Ativa fisicamente e muito preocupada com sua saúde e alimentação

SONHOS

Melhorar sua autoestima e chegar a uma idade mais avançada com qualidade de vida

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Celular para trabalho e contato com amigos e familiares, além de materiais esportivos para a prática de Beach Tennis e musculação

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ganhar massa muscular, considerando os cuidados necessários para não prejudicar a prática do seu esporte favorito

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Ofertando um treino especializado para ganho de massa para mulheres considerando seu gasto calórico com outras atividades

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa? Que tipo de atitude ela não suporta? O que deixa essa pessoa furiosa?

Promover fichas de treino que irão exceder sua capacidade física e mental, considerando sua rotina, podendo gerar lesões e outros agravamentos

PERSONA

NOME Roberto Firmino

IDADE 67 anos

HOBBY

TRABALHO
Aposentado

PERSONALIDADE

SONHOS

Ver seus netos crescerem

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Continuar uma pessoa ativa e saudável por muito mais tempo

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ajustar sua ficha de treino para sua idade e as dores que acompanham ela

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Ser o mais curioso possível buscando solucionar o problema dela da forma mais

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?

Que tipo de atitude ela não suporta?

O que deixa essa pessoa furiosa?

Deixar de entender seus requisitos

Histórias de Usuários

Apresente aqui as histórias de usuário que são relevantes para o projeto de sua solução. As Histórias de Usuário consistem em uma ferramenta poderosa para a compreensão e elicitación dos requisitos funcionais e não funcionais da sua aplicação. Se possível, agrupe as histórias de usuário por contexto, para facilitar consultas recorrentes à essa parte do documento.

História 1-

Entrevista 1:

Diogo de Resende Marcelino

15 anos

Estudante

Faz academia a 2 anos

O que você gostaria que fosse feito sobre o apoio das academias aos alunos ?

-gostaria que a academia tivesse mais personal-trainers para acompanhar e orientar todos alunos

O que você gostaria que mudasse sobre as fichas de treino das academias ?

-que elas fossem especializadas de acordo com meus objetivos e menos desgastantes fisicamente

O que você gostaria que mudasse sobre o apoio que os personal trainers oferecem ?

-que eles fossem mais atentos as atividades dos alunos.

História do usuário 1:

Como membro de uma academia, eu quero poder testar novas fichas para melhorar meus resultados na academia através de novos treinos sem desgaste físico.

História 2 -

Entrevista 2 -

Lucas Valente

20 anos

Estudante

Faz academia há 6 anos

Você acha que é necessário personal? Não é necessário personal, seria um gasto desnecessário, para cada exercício, no aplicativo teria um pequeno vídeo explicando a execução correta.

O que você gostaria no aplicativo? Eu quero que tenha marcações de peso, para focar na progressão de carga, para a cada treino eu não regrida.

O que eu gostaria? Tempo de descanso recomendado.

História do Usuário 2:

Como membro de uma academia, eu quero apoio e instruções que me ajudem na execução dos exercícios para evitar execuções incorretas e obter melhores resultados com as cargas adequadas.

História 3 –

Entrevista 3:

Claudia Maria de Resende

54 anos

Secretária de Educação

Não frequenta academias

O que você espera sobre o apoio das academias com iniciantes ?

-Orientação de como atingir os objetivos e acompanhamento constante dos profissionais para evitar possíveis lesões e incentivo para os iniciantes.

O que você espera das fichas de treino das academias ?

- Que elas sejam personalizadas e acompanhem o ritmo dos alunos. O que você espera do apoio dos personal trainers ?
- olhar atento aos alunos para evitar lesões e atenção individual de acordo com as habilidades de cada um.

História do Usuário 3 :

Como alguém que pretende iniciar na academia, eu quero fichas específicos que me ajudem a alcançar meus objetivos, além de ter maior cuidado e atenção dos personal trainers.

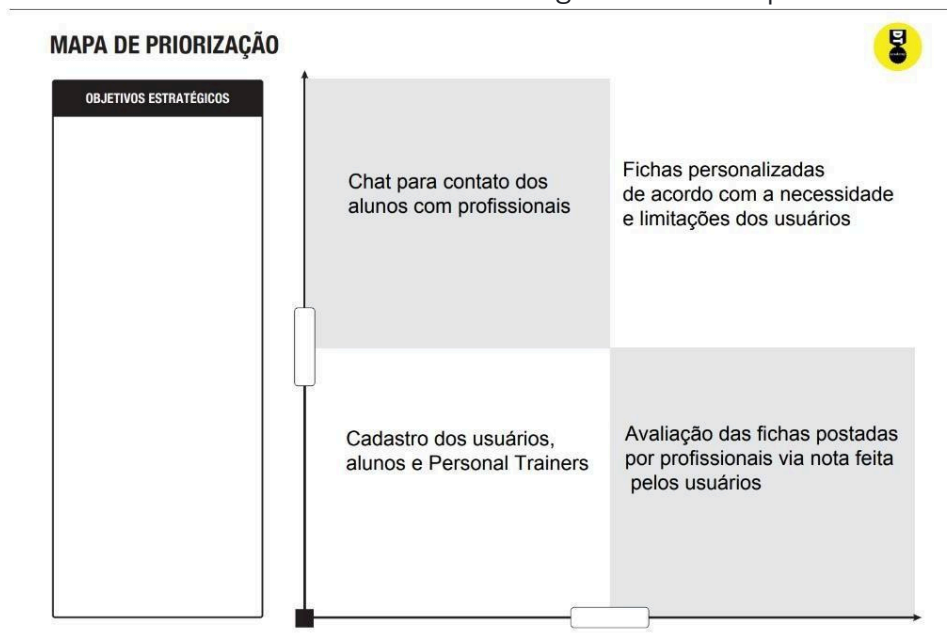
Requisitos

Requisitos Funcionais:

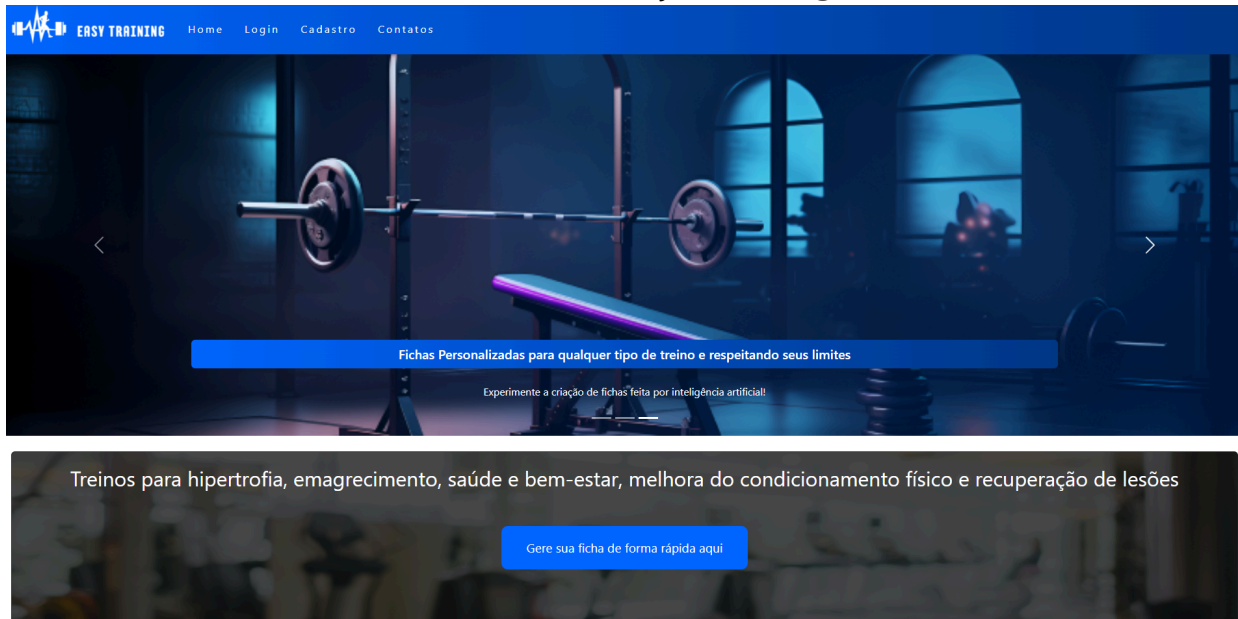
- Cadastro dos usuários (alunos)
- Login dos usuários na plataforma
- Fichas personalizadas de acordo com a necessidades e limitações dos usuários.
- Cronômetro e marcador de tempo para a realização dos exercícios
- Salvar fichas escolhidas no perfil do usuário

Requisitos não funcionais:


- O sistema deverá executar em qualquer plataforma.
- O sistema deverá ter alta disponibilidade.
- O sistema deverá apresentar alta responsividade em qualquer dispositivo (de mobile a grandes telas).
- O sistema deverá ser desenvolvido utilizando HTML, CSS e JavaScript.
- O sistema não apresentará nenhum tipo de dado privativo dos usuários
- O sistema deverá atender as normas legais, tais como padrões e leis.



Tela Inicial do Easy Training



Cadastro de usuários

EASY TRAINING

[Home](#) [Login](#) [Cadastro](#) [Contatos](#)

Novo usuário

Usuário

Nome completo


E-mail

Senha

Confirmação de Senha

Salvar

Tela de Login

EASY TRAINING

[Home](#) [Login](#) [Cadastro](#) [Contatos](#)

Login


Usuário

Senha

logar

© Easy Training - 2024

Tela de contatos

EASY TRAINING

[Home](#) [Login](#) [Cadastro](#) [Contatos](#)

Contatos

E-mail

@easytraining@gmail.com

Telefone

Telefone: (31) 98765-4321

Endereço

Endereço: Pontifícia Universidade Católica

© Easy Training - 2024

Tela do gerador de fichas de treino

EASY TRAINING

[Home](#) [Perfil](#) [Contatos](#)

Gerador de Fichas de Treino

Marque as seguintes opções conforme a sua necessidade:

Grupo Muscular que pretende focar:

Peito

Nível:

Iniciante

Objetivo:

Hipertrofia


Local de treino:

Academia

Gerar Treino

© Easy Training - 2024

Tela da ficha gerada

 EASY TRAINING [Home](#) [Perfil](#) [Contatos](#)

Sua ficha de treino:

Peito:

Supino Reto com Barra - 4 séries de 8-10 repetições

Supino Inclinado com Halteres - 3 séries de 10-12 repetições

Crucifixo Reto com Halteres - 3 séries de 12-15 repetições


Cross Over (Crossover de Cabos) - 3 séries de 12-15 repetições

Paralelas (Dips) - 3 séries até a falha

[Cronômetro](#)
[Salvar](#)
[← Voltar](#)

© Easy Training - 2024

Tela de perfil

 EASY TRAINING [Home](#) [Perfil](#) [Contatos](#)

Olá João Marcelo

Nome: João Marcelo

Login: joaomarcelo

Email: joaomarcelo@gmail.com

Senha: 12345

[Editar Perfil](#)
[Efetuar Logout](#)

Minhas Fichas

Nenhuma ficha salva.

© Easy Training - 2024

Gestão de Projetos

https://sharing.clickup.com/9011077231/l/h/4-90110717332-1/0523969ebdd8cf6

Powerpoint

Status

SHIPPED

Datas

Vazio

Tempo estimado

Vazio

Tempo rastreado

0:00:00

Responsáveis

Vazio

Prioridade

Vazio

Pontos da sprint

Vazio

Etiquetas

Vazio

- João Marcelo
- Bernardo
- Gabriel

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+

Criar campo personalizado

Anexos

List

List

SHIPPED

7

Adicionar Tarefa

Nome	Responsável	Data de vencimento	Prioridade	
Escrita das personas	R*		P	
Entrevistas - História dos usuários	R*		P	
Powerpoint	R*		P	
Mapa de Stakeholder	R*		P	
Mapa de Requisitos	R*		P	
Preencher documentação do Git Hub	R*		P	
Fluxo dos usuários	R*		P	

Adicionar Tarefa

BACKLOG

0

Adicionar Tarefa

Tarefa 868869p94

Mapa de Requisitos

Status	SHIPPED	Responsáveis	Vazio
Datas	Vazio	Prioridade	Vazio
Tempo estimado	Vazio	Pontos da sprint	Vazio
Tempo rastreado	0:00:00	Etiquetas	Vazio

-João Marcelo

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+ Criar campo personalizado

Anexos

Tarefa 868869p9x

Preencher documentação do Git Hub

Status	SHIPPED	Responsáveis	Vazio
Datas	Vazio	Prioridade	Vazio
Tempo estimado	Vazio	Pontos da sprint	Vazio
Tempo rastreado	0:00:00	Etiquetas	Vazio

-Diogo
-João Marcelo
-Bernardo

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+ Criar campo personalizado

Anexos

Fluxo dos usuários

Status	SHIPPED	Responsáveis	Vazio
Datas	Vazio	Prioridade	Vazio
Tempo estimado	Vazio	Pontos da sprint	Vazio
Tempo rastreado	0:00:00	Etiquetas	Vazio

-Diogo

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+ Criar campo personalizado

Anexos

Mapa de Stakeholder

Status	SHIPPED	Responsáveis	Vazio
Datas	Vazio	Prioridade	Vazio
Tempo estimado	Vazio	Pontos da sprint	Vazio
Tempo rastreado	0:00:00	Etiquetas	Vazio

:: -João Marcelo
-Bernardo
-Díogo
-Bruno
-Rogério

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+ Criar campo personalizado

Anexos

Escrita das personas

Status	SHIPPED	Responsáveis	Vazio
Datas	Vazio	Prioridade	Vazio
Tempo estimado	Vazio	Pontos da sprint	Vazio
Tempo rastreado	0:00:00	Etiquetas	Vazio

- Bernardo
- João
- Diogo
- Bruno
- Rogério

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+ Criar campo personalizado

Anexos

Tarefa 868869p6m

Entrevistas - História dos usuários

Status	SHIPPED	Responsáveis	Vazio
Datas	Vazio	Prioridade	Vazio
Tempo estimado	Vazio	Pontos da sprint	Vazio
Tempo rastreado	0:00:00	Etiquetas	Vazio

- Rogério
- Bernardo
- João Marcelo
- Diogo
- Bruno
- Gabriel

Detalhes Subtarefas Itens de ação

Campos personalizados

+ Criar campo personalizado

Anexos

Referências Bibliográficas:

- [Objetivos, Problema de pesquisa e Justificativa](<https://medium.com/@versioparole/objetivos-problema-de-pesquisa-e-justificativa-c98c8233b9c3>)
- [Matriz Certezas, Suposições e Dúvidas](<https://medium.com/educa%C3%A7%C3%A3o-fora-da-caixa/matriz-certezas-suposi%C3%A7%C3%B5es-e-d%C3%BAvidas-fa2263633655>)
- [Brainstorming](<https://www.euax.com.br/2018/09/brainstorming/>)

- [Objetivo geral e objetivo específico: como fazer e quais verbos utilizar](<https://blog.mettzer.com/diferenca-entre-objetivo-geral-e-objetivo-especifico/>)

- [Como montar a justificativa](<https://guiadamonografia.com.br/como-montar-justificativa-do-tcc/>)

- [Público-alvo: o que é, tipos, como definir seu público e exemplos](<https://klickpages.com.br/blog/publico-alvo-o-que-e/>)
- [Qual a diferença entre público-alvo e persona?](<https://rockcontent.com/blog/diferenca-publico-alvo-e-persona/>)

- [Persona x Público-alvo](<https://flammo.com.br/blog/persona-e-publico-alvo-qual-a-diferenca/>)
- [O que é persona?](<https://resultadosdigitais.com.br/blog/persona-o-que-e/>)

- [Rock Content](<https://rockcontent.com/blog/personas/>)

- [Criar personas (Hotmart)](<https://blog.hotmart.com/pt-br/como-criar-persona-negocio/>)
- [Histórias de usuários com exemplos e template](<https://www.atlassian.com/br/agile/project-management/user-stories>)
- [Como escrever boas histórias de usuário (User Stories)](<https://medium.com/vertice/como-escrever-boas-users-stories-hist%C3%B3rias-de-usu%C3%A1rios-b29c75043fac>)

- [Requisitos Funcionais (RF)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Requisito_funcional):

correspondem a uma funcionalidade que deve estar presente na plataforma (ex: cadastro de usuário).

- [Requisitos Não Funcionais (RNF)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Requisito_n%C3%A3o_funcional):
- [O que são Requisitos Funcionais e Requisitos Não Funcionais?](<https://codificar.com.br/requisitos-funcionais-nao-funcionais/>)
- [O que são requisitos funcionais e requisitos não funcionais?](<https://analisederequisitos.com.br/requisitos-funcionais-e-requisitos-nao-funcionais-o-que-sao/>)
- [User Flow: O Quê É e Como Fazer?](<https://medium.com/7bits/fluxo-de-usu%C3%A1rio-user-flow-o-que-%C3%A9-como-fazer-79d965872534>)
- [User Flow vs Site Maps](<http://designr.com.br/sitemap-e-user-flow-qua-is-as-diferencas-e-quando-usar-cada-um/>)
- [Top 25 User Flow Tools & Templates for Smooth](<https://www.mockplus.com/blog/post/user-flow-tools>)
- [Ferramentas de Wireframes](<https://rockcontent.com/blog/wireframes/>)
- [Figma](<https://www.figma.com/>)
- [Adobe XD](<https://www.adobe.com/br/products/xd.html#scroll>)
- [MarvelApp](<https://marvelapp.com/developers/documentation/tutorials/>)
- [Sobre Projects - GitHub Docs](<https://docs.github.com/pt/issues/planning-and-tracking-with-projects/learning-about-projects/about-projects>)
- [Gestão de projetos com GitHub | balta.io](<https://balta.io/blog/gestao-de-projetos-com-github>)
- [(460) GitHub Projects - YouTube](https://www.youtube.com/playlist?list=PLiO7XHcmTslZR93nkTFmmWbCEVF_8F5H)
- [11 Passos Essenciais para Implantar Scrum no seu Projeto](<https://mindmaster.com.br/scrum-11-passos/>)

- [Scrum em 9 minutos](<https://www.youtube.com/watch?v=XfvQWnRgxG0>)