**Projeto AP2 – Software de gerenciamento de treino.**

**Software in C;**

Primeira página:

* Login:
* Administrador.
* Usuário comum.

Segunda página:

* Administrador:
  + Adicionar/criar primeira senha.
* Usuário comum:
  + Adicionar Nome e Senha para criar cadastro.

Terceira página:

* Administrador:
  + Editar mural || treinos, dietas.
  + Editar Dados de usuário.
  + Lista de usuários:
    - Dados dos usuários e seus planos.
    - Excluir usuário.
  + Visualização geral do software.
* Usuário cadastrado:
  + Registro de Dados:
    - Idade.
    - Altura.
    - Peso.
    - Pular perguntas
    - Perguntas referentes aos exercícios:
      * Prefere se exercitar em casa ou na academia?
      * Quantos dias na semana?
      * Tem histórico de treino?
      * Pratica exercícios com frequência?
      * Qual a última vez que se exercitou?
        + a) esse mês.
        + b) esse ano.
        + C) mais de 1 ano.
      * Tem alguma doença ou fraqueza pulmonar?
      * Sente dificuldades ao se exercitar?
      * Costuma cansar rápido?

Quarta página:

* Usuário:
  + Escolha de treinos (quando o usuário pular as perguntas).
    - a) Iniciante.
    - b) Mediano.
    - c) Body Builder.
  + Mural com treinos (referente a escolha 0u através das perguntas).
  + Propaganda Para Comprar Plano (apresentação dos planos e recomendações).
    - Apresentação dos Planos:
      * Básico.
      * Intermediário.
      * Avançado.
    - Diferença dos planos...
  + Mural Da Nutrição:
    - Perguntas referentes a nutrição:
      * Tem alguma alergia a algum alimento?
        + Se sim, verificar se algumas das dietas contém o alimento.
        + ...
    - Mural com nutrição (após as resoluções das perguntas).
    - Cálculo de IMC (Índice de Massa Corporal).
    - IMC:
      * Abaixo de 17: Muito Abaixo do Peso.
      * Entre 17 e 18,5: Abaixo do Peso.
      * Entre 18,5 e 24,9: Normal.
      * Entre 25 e 29,9: Sobrepeso.
      * Acima de 30: Obesidade.
      * Maior que 40: Obesidade Grave.
    - Como e feito o cálculo de IMC?
      * IMC = Peso / Altura2

**Coisas Para Levar em Consideração.**

Bom, atualmente a maior dificuldade para aqueles que começam na/a academia/treinar, é nada menos nada mais, do que continuar na/a academia/treinar. Então, como reverter isso, criar um software de apoio completo para academias em geral, onde facilite tanto para os instrutores quanto para os iniciantes, e até mesmo veteranos quando se trata de academia. Para se iniciar uma academia é necessário primeiramente, entrar em contato e marcar uma consulta com um médico, nosso software não pode, e nós nem somos qualificados para desenvolver uma planilha de treinos onde atenda todos os diferentes tipos de pessoas, mas podemos resolver coisas básicas, como: treinos mais comuns, dietas e gerenciamento de tempo. O segundo passo para iniciar nesse mundo é escolher se irá executar os exercícios em casa ou em uma academia, normalmente as academias atendem melhor o público por seus diversos equipamentos. Em terceiro passo a alimentação, como já pensado desenvolver um mural que lide com as mais habituais dietas e passe para os usuários conforto e segurança. Em quarto lugar, quais objetos usar? Bom, se o treino for em casa, equipamentos não são necessários visto que é mais compensador usar os equipamentos da academia do comprá-los, mas, em caso de academia, nosso mural de treinos irá mostrar qual máquina usar, como usar e por quanto tempo usar. Em 5 lugar, o foco, nosso objetivo e ajudar e incentivar as pessoas a se exercitarem mais, então iremos estabelecer um gráfico ou algo parecido, para o usuário observar sua trajetória até o seu objetivo. E por último, mas não menos importante organizar horários e ajudar os usuários a fazerem treinos em grupos ( pesquisas apontam que pessoas que treinam em grupo tem menos chances de abandonar a/o academia/exercício do que pessoas que treinam sozinhas).