

## Manual do Usuário-WOD Tracker

Versão 1.0

### Sobre o sistema:

O WOD Tracker é uma ferramenta interativa em Python para praticantes de CrossFit por meio da qual os usuários podem registrar, pesquisar e analisar treinos e metas

### Como executar o sistema:

- 1-Certifique-se de ter o Python 3.8 ou superior instalado.
- 2-Coloque os arquivos projeto\_fp.py e funcoes\_projeto\_fp.py na mesma pasta.
- 3-Abra o terminal e navegue até essa pasta.
- 4-Execute o programa.

### Menu Principal

```
WOD TRACKER
Funções para uso:
1-Criar o treino
2-visualizar
3-editar
4-excluir
5-filtrar
6-adição de metas
7-vizualizar metas / atualizar
8-adicionar algo
9-nivelamento

Digite 0 para encerrar o programa

Digite a opção de operação a ser realizada (0 para sair):
```

Ao iniciar, o sistema exibe as seguintes opções:

- 1 -“criar o treino” (criar treino)
- 2 -“visualizar” (visualização do conteúdo)
- 3 -“editar” (edição do conteúdo)
- 4 - “excluir” (excluir conteúdo)
- 5 - “filtrar” (filtrar conteúdo)
- 6 - “adição de metas” (adicionar meta)
- 7 - “visualizar metas/ atualizar” (atualizar e ver meta)
- 8 - “adicionar algo” (adicionar conteúdo extra)
- 9 - “nivelamento”

O usuário deve digitar o número da operação que deseja realizar. Caso queira encerrar a operação, deve digitar 0

## Funcionalidades Detalhadas

### 1- Criar o treino

```
Digite o tipo do treino: AMRAP
Digite a data de início do treino: 12/05/2025
Digite o tempo de duração do treino em minutos: 12
Digite quantos exercícios terá o seu treino: 2
Digite o exercício e a faixa de repetições: Pull-up 15
Digite o exercício e a faixa de repetições: Push-up 20
```

Permite inserir um novo treino, devendo o usuário informar:

- o tipo de treino
- a data de início do treino
- o tempo de duração do treino em minutos
- quantos exercícios terá o treino
- qual o exercício e sua respectiva faixa de repetições

O treino é salvo no arquivo `treino.txt`

Caso o número de exercícios não seja um inteiro válido, aparecerá a mensagem "Erro: Digite um número válido para a quantidade de exercícios.". Em caso de outros erros inesperados, aparecerá a mensagem "Erro ao criar treino: {e}".

### 2- Visualizar

```
Tipo de treino: AMRAP
Data de término: 12/05/2025
tempo de duração: 12
Pull-up 15
Push-up 20
```

Exibe o conteúdo completo do arquivo `treino.txt`, com todos os arquivos cadastrados

Caso o arquivo `treino.txt` ainda não exista, aparecerá a mensagem "Arquivo não encontrado." . Em caso de outros erros inesperados, aparecerá a mensagem "Erro ao ler arquivo: {e}"

### 3-Editar

```
Digite o nome (tipo) do treino que deseja editar: amrap

Treino encontrado:
Tipo de treino: AMRAP
Data de termino: 12/05/2025
tempo de duração: 10
Pull-up 15
Push-up 12

Deseja editar esse treino? (sim/não): sim

Digite o novo conteúdo para este treino (linha por linha):
Novo tipo de treino: AMRAP
Nova data de término: 19/05/2025
Novo tempo de duração (minutos): 15
Quantos exercícios terá esse treino: 2
Exercício 1 e faixa de repetições: Pull-up 20
Exercício 2 e faixa de repetições: Push-up 15

Treino atualizado com sucesso.
```

Permite editar o conteúdo de `treino.txt` com base no nome informado. Nela, o usuário deverá informar o nome(tipo) do treino que deseja editar, e em seguida o sistema o exibirá na tela. Após isso, é perguntado se realmente deseja editar esse treino, devendo responder “sim” ou “não”. Com isso, o usuário deverá digitar, linha por linha e nos moldes da função “criar o treino”, o novo conteúdo do treino. Por fim, será exibida na tela a mensagem “Treino atualizado com sucesso.”

Caso o valor “quantidade de exercícios” de `treino.txt` esteja vazio ou contenha qualquer caractere que não seja um inteiro puro, aparecerá a mensagem "Erro: Entrada numérica inválida para quantidade de exercícios." logo após o usuário acessar a função. Tal mensagem também aparecerá caso não seja digitado um inteiro puro quando for perguntada a nova quantidade de exercícios ao longo da edição. A mensagem "Treino com esse nome não encontrado." aparecerá caso o arquivo não contenha nenhum treino com o nome digitado. Caso o arquivo `treino.txt` não exista, aparecerá a mensagem "Erro: Arquivo 'treino.txt' não encontrado.". Em caso de outros erros, aparecerá a mensagem "Erro inesperado na edição: {e}".

#### 4-Excluir

```
Digite o termo que deseja buscar para excluir (tipo, data, exercício, etc): amrap

Blocos encontrados para exclusão:

Tipo de treino: AMRAP
Data de termino: 19/05/2025
tempo de duração: 15
Pull-up 20
Push-up 15

Deseja realmente excluir esses blocos? (sim/não): sim

Blocos excluídos com sucesso.
```

Permite excluir o conteúdo de treino.txt com base no conteúdo informado. Nela, o usuário deverá informar um termo do conteúdo do treino que deseja excluir, e em seguida o sistema o exibirá na tela. Após isso, é perguntado se realmente deseja excluir os blocos encontrados, devendo responder “sim” ou “não”, e depois de responder isso, será exibida na tela a mensagem “Blocos excluídos com sucesso.”

Caso o arquivo não contenha nenhum treino com termo digitado, aparecerá a mensagem "Nenhum treino encontrado com esse termo." Já no caso do arquivo ainda não ter sido criado a mensagem exibida será "Arquivo 'treino.txt' não encontrado.". Em caso de outros erros, aparecerá a mensagem "Erro ao processar a exclusão: {e}"

#### 5-Filtrar

```
Digite o termo que deseja buscar (tipo, data, exercício, etc): amrap

Resultados encontrados:

Tipo de treino: AMRAP
Data de termino: 12/05/2025
tempo de duração: 10
Pull-up 15
Push-up 10
```

Busca por um termo( ex: AMRAP ) e exibe todos os treinos que contêm esse termo.

Caso o arquivo não contenha nenhum treino com termo digitado, aparecerá a mensagem "Nenhum treino encontrado com esse termo." Já a mensagem "Arquivo não encontrado ou não existente" aparecerá caso o arquivo treino.txt não exista. Em caso de outros erros, aparecerá a mensagem "Erro ao filtrar conteúdo: {e}"

## 6-Adição de metas

```
Digite a quantidade de metas que você deseja adicionar: 1
Digite a sua meta #1 para o treino: Fazer 5 pull-ups seguidas sem elástico

Metas adicionadas com sucesso.
```

Permite inserir metas, devendo o usuário digitar as metas e em seguida descrever cada uma delas. Ao final aparecerá a mensagem "Metas adicionadas com sucesso."

As metas serão salvas no arquivo `metas.txt`. Nesse arquivo, cada linha conterá o status da meta (a meta, quando criada e adicionada ao arquivo, será inicialmente descrita como inconcluída), seu conteúdo e seu número, respectivamente.

Se o número inserido no campo "Digite a quantidade de metas que você deseja adicionar:" não for positivo, aparecerá a mensagem "A quantidade de metas deve ser um número positivo.". Já se o valor digitado nesse campo for vazio ou não for um número inteiro, aparecerá a mensagem "'Erro: Digite um número inteiro válido para a quantidade de metas.". A mensagem "Erro: O arquivo 'metas.txt' não pôde ser encontrado ou criado." aparecerá em caso de falta de permissão na pasta. Por fim, em caso de outros erros, aparecerá a mensagem "Ocorreu um erro inesperado: {e}".

## 7-Visualizar metas / atualizar

```
inconcluído / Fazer 5 pull-ups seguidas sem elástico - número da meta 1

Se você concluiu alguma meta digite sim, caso contrário digite não: sim
Digite o número da meta que foi concluída (o número da meta está no final da meta): 1
```

Exibe o conteúdo completo do arquivo `metas.txt`, com todas as metas cadastradas. Em seguida, é perguntado ao usuário se ele conclui alguma meta, devendo responder "sim" em caso positivo e "não" em caso negativo. Em caso positivo, o sistema perguntará em seguida qual o número da meta concluída e, depois da ação do usuário atualiza o status para "concluído" no arquivo `metas.txt`.

OBS: caso mais de uma meta tenha sido concluída, o usuário deverá executar essa função para cada uma delas

Caso o arquivo `metas.txt` ainda não tenha sido criado, aparecerá a mensagem "Erro: O arquivo 'metas.txt' não foi encontrado.". Se o número inserido no campo "Digite o número da meta que foi concluída" estiver vazio ou não for inteiro positivo, surgirá a mensagem "Erro: Digite um número válido para selecionar a meta.". Já a mensagem "Erro: O número informado não corresponde a nenhuma meta." aparecerá quando o número digitado no campo, embora inteiro e positivo, estiver fora do intervalo de metas inseridas no arquivo. "Ocorreu um erro ao processar a decisão: {e}", por sua vez, aparecerá no caso de falhas

dentro do bloco de decisão. Por fim, a mensagem "Ocorreu um erro inesperado: {e}" ocorrerá em se tratando de outros erros inesperados

#### 8-Adicionar algo

**Digite algo que você gostaria de adicionar: Estava cansado, dormi mal ontem**

Permite escrever qualquer informação adicional diretamente no final do arquivo `treino.txt`

Em caso de qualquer erro de abertura ou escrita no arquivo `treino.txt`, aparecerá a mensagem "Erro ao adicionar conteúdo: {e}".

#### 9-Nivelamento (funcionalidade extra)

**o seu nível é bom.**

Avalia o progresso do usuário, e exibe um feedback, com base nas metas contidas no arquivo `metas.txt`

O sistema:

- conta quantas metas existem no total.
- conta quantas têm a palavra "concluído".
- calcula a porcentagem de metas finalizadas (com base em `concluído/total`).
- classifica o nível do usuário com base no percentual:
  - se for maior ou igual a 80%, aparecerá a mensagem:"parabens, o seu nível é avançado."
  - se for menor que 80% e maior ou igual a 50%, aparecerá a mensagem:"o seu nível é bom."
  - se for menor que 50% e maior ou igual a 20%, aparecerá a mensagem:"o seu nível é baixo!"
  - se for menor que 20%, aparecerá a mensagem:"melhore!"

Caso o arquivo `metas.txt` ainda não exista, aparecerá a mensagem "Arquivo não encontrado ou não existente". Já "Erro ao filtrar conteúdo: {e}" aparecerá em casos de erro de leitura.

OBS:o sistema subtrai 1 do total de metas ao calcular a porcentagem (meta-1). Isso evita erros causados por entradas vazias no final do arquivo `metas.txt`. Portanto, para resultados precisos, evite deixar linhas em branco após a última meta.

## Sugestão de WOD Aleatório

```
TREINO ALTERNATIVO: 5 Rounds for Time  
5-Deadlifts  
10-Handstand Push-ups  
20-Wall Balls
```

Ao final da execução, o sistema automaticamente sugere um de três treinos alternativos de forma aleatória.

## Cuidados e Restrições

- Todos os dados são armazenados localmente em arquivos .txt.
- Faça backups periódicos de treino.txt e metas.txt
- Evite editar esses arquivos manualmente
- Utilize entradas válidas (ex: números onde são pedidos).
- Use nomenclatura consistente para facilitar busca.
- A aplicação funciona apenas no terminal (não possui interface gráfica).

## Equipe

- Bernardo Cavalcanti Carneiro Leão
- Júlio Gusmão Samico
- Luiz Eduardo de Araújo Mariz
- Pedro Xavier Gama Tenório Canel