Lista de Características

Descrição das Características

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Característica | Descrição |
| 1 | Questionário para criação de treinos | Cada aluno novo poderá responder um questionário inicial para que o professor consiga montar um treino específico para cada aluno através das respostas do questionário. |
| 2 | Cadastro de atividades | O professor poderá cadastrar as atividades de cada aluno no sistema, separando qual atividade deve ser feita em cada dia da semana. Essas atividades poderão ser consultadas pelos alunos para que eles executem o treino de forma correta.  Caso o aluno não possa comparecer em algum dia específico da semana, o sistema irá ajustar automaticamente o treino para que não seja executado na ordem errada e o aluno perca resultados. |
| 3 | Banco de videoaula | Para alguns exercícios mais complexos, o professor poderá disponibilizar o link de alguma plataforma streaming para o aluno acompanhar a forma de fazer o exercício. |
| 4 | Monitoramento da frequência do aluno | O aluno, através do sistema, poderá; marcar através do sistema os dias que têm comparecido nos treinos e que tem faltado, para que o personal-trainer tenha maior controle sobre o desempenho do aluno. |
| 5 | Cadastro de alunos | O aluno poderá ser cadastrado no sistema, contendo todas informações que o personal-trainer necessita, por exemplo, peso, idade, altura, nome, sobrenome, e-mail, plano de pagamento, id único e se possui alguma doença etc. |
| 6 | Dicas diárias | O professor poderá enviar através do sistema algumas dicas diárias sobre musculação ou bem estar para cada aluno. Isso ocorrerá através do sistema mobile dentro do celular de cada aluno. |
| 7 | Interface Web | O sistema deverá ter plataforma web, podendo ser acessado via desktop, tablets e smartphones. Portanto, deve apresentar comportamento responsivo. O sistema web será APENAS para uso do **personal** e da **nutricionista**, para que eles consigam ter controle sobre as informações dos alunos(quais treinos, peso, idade, nome, plano de pagamento, se tem pagado ou não, frequência) e também para envios de mensagens personalizadas para os alunos ou atualizações gerais. |
| 8 | Sistema mobile | Como adicional, deverá ser criado um sistema mobile para que os alunos consigam interagir com o professor e o professor com os alunos, e acompanhar os treinos propostos. |
| 9 | Alerta de inconstância | Caso seja identificado que o aluno tem faltado nos treinos, será gerado um aviso através do sistema mobile para alertar o aluno que tem faltado nos treinos e que isso irá impactar no seu resultado. |
| 10 | Alerta de inconstância para o professor. | Será gerado um aviso para o professor, dos alunos que tem faltado nos treinos, para que ele tenha maior visibilidade sobre o desempenho dos alunos. |
| 11 | Cancelamento de Matrícula | O professor poderá através do sistema apagar os alunos que já não treinam mais com o Personal. |
| 12 | Edit de informação de alunos | O professor poderá através do sistema editar as informações dos alunos caso necessário. |
| 13 | Atualização das medidas do próprio aluno | Os alunos poderão através do sistema atualizar a tabela de medidas do seu próprio corpo caso haja evolução ou mudanças negativas (dependendo do objetivo de cada aluno). Cada mudança gerará um alerta para o professor para que ele fique ciente das mudanças de cada aluno. |
| 14 | Disponibilização de mensagens públicas | O professor poderá disponibilizar para os alunos, através do sistema mobile, mensagens públicas, como por exemplo “Durante a semana do carnaval não haverá coaching.”. |
| 15 | Matrícula online | Os alunos poderão se matricular online através da plataforma web. |
| 16 | Confirmação de matrícula | Uma vez que a matrícula tenha sido confirmada através do link recebido por e-mail, o Personal pode analisar as informações e indicar a aceitação ou a recusa da matrícula  A aceitação ou a recusa da matrícula pode ser realizada pela verificação de se foi pago ou não pelo plano. |
| 17 | Avaliação do resultado dos treinamentos | O aluno poderá através do sistema dar o feedback para o professor indicando se houve resultado com o treino ou não. Em caso negativo o professor poderá mudar o treino do aluno. |
| 18 | Dashboard de performance do aluno | Será gerado um gráfico para cada aluno indicando se ele tem faltado nas aulas, se tem comparecido e se tem evoluído para que o Personal possa ter visibilidade sobre a performance do aluno durante os treinos. |
| 19 | Requisição de mudança de treino específico | Caso o aluno sinta a necessidade ou vontade de mudar o treino que foi passado pelo professor, ele pode solicitar a mudança de exercício, que será analisada pelo professor e aprovada pelo próprio. |
| 20 | Controle de acesso | Cada um dos usuários do sistema deve possuir acesso único, composto por identificador (login) e senha, garantindo segurança e unicidade de identificação.  O usuário deve dispor também da possibilidade de, em qualquer momento, solicitar a alteração de sua senha. |
| 21 | Aba de ajuda | Caso o aluno tenha alguma dificuldade na plataforma ou nos treinos ele poderá solicitar a ajuda do professor que iniciará uma conversa entre os dois para que todas dúvidas sejam respondidas. |
| 22 | Controle de pagamento | Caso certo aluno não pague a mensalidade do plano, será enviado um alerta para o professor para que ele verifique o que está acontecendo e converse com o aluno para entender o porquê não foi pago.  Fica a critério do professor excluir o aluno da base de dados ou não caso não seja pago. |
| 23 | Divulgação de serviços prestados | A cada mês com o aplicativo e/ou a plataforma online, os alunos poderão divulgar os serviços prestados para que mais pessoas sejam atraídas.  Será gerado um pop-up na tela do aluno perguntando se ele deseja divulgar nas redes sociais a qualidade do serviço prestado (em caso positivo) e apresentará 4 links:  **Divulgar no Instagram, Twitter, Facebook ou WhatsApp.** |
| 24 | Marcar horário por App | O aluno poderá marcar os horários com o personal para os treinos, a plataforma disponibilizará para os alunos apenas os horários disponíveis para o professor e não ocupados por outros alunos para que aconteça de forma organizada. |
| 25 | Feedback do Personal para o Aluno | A cada mês será possível ao Personal, enviar mensagens personalizadas dando um feedback positivo ou negativo sobre o desempenho, o desenvolvimento e a frequência de cada aluno.  As mensagens poderão ser enviadas via aplicativo e aparecerão na aba de notificações do app. |
| 26 | Aba de notificações | Dentro do app e/ou da plataforma (da parte do aluno) terá uma aba de notificações para que os alunos consigam ver as atualizações dadas pelo personal. |
| 27 | Comunidade no aplicativo mobile | Os alunos poderão entrar na comunidade dentro do aplicativo mobile para que eles possam postar suas evoluções e dicas para pessoas iniciantes. |
| 28 | Identificação visual de alunos (fotos) | Os alunos poderão (se desejarem) fazer upload de alguma imagem que gostariam de associar ao seu perfil no app mobile. |
| 29 | Plano Nutricional | APENAS PARA OS ALUNOS QUE CONTRATARAM O PLANO COM A NUTRICIONISTA; será disponibilizado dentro do app a opção de os alunos consultarem seu plano nutricional, tanto para alimentos, quanto suplementos. |
| 30 | Agenda Nutricional | Será desenvolvido uma Agenda Virtual que fará a organização de todas os horários de alimentação do aluno, que também será integrado com um alarme para cada refeição. |
| 31 | Avaliação participativa | O Personal poderá também registrar, para cada aluno, uma avaliação sobre a participação dele nos treinos.  Esta avaliação deve conter espaço para comentários. |
| 32 | Controle de resultados | Para um determinado tipo de treino, o personal poderá cadastrar os resultados que o compõem, indicando o que é esperado do personal para o aluno. |
| 33 | Gráfico de controle de clientes. | Será gerado para o professor mensalmente um gráfico indicando o quanto seus clientes têm aumentado ou diminuído para que o professor tenha mais visibilidade sobre o que tem atrapalhado ou melhorado sua busca por novos clientes. |
| 34 | Histórico de Carga nos Exercícios | Para cada exercício realizado, será disponibilizado por treino um cadastro da carga utilizada e o número de repetições realizadas sem falha. Assim, na próxima vez que o aluno fizer o exercício, já existirá uma recomendação de carga. |
| 35 | Cadastro de Minicircuito | O professor poderá cadastrar um “combo” de exercícios que serão realizados em X repetições de Y segundos, com Z de descanso entre cada repetição, avisando os alunos via alarme. |
| 36 | Avaliação Física feita pelo profissional | Será possível cadastrar todas as medidas e fazer anotações periódicas sobre a avaliação física do aluno. |
| 37 | Cálculo de IMC e Percentual de Gordura | Aba que após fazer todos os inputs necessários, realizará o cálculo do IMC e Percentual de Gordura. |
| 38 | Cadastro de Sugestões | Parte do sistema será destinada ao Aluno para dar um feedback ao professor sobre o que está achando dos treinos. |
| 39 | Plataforma de Indicação de Alunos | Os alunos já matriculados poderão indicar colegas para o professor, passando o contato do indicado. |
| 40 | Marcação de Aulas Testes | Para alunos não matriculados, haverá uma agenda específica onde o Professor poderá realizar uma aula teste para novos alunos. Somente uma vez por CPF cadastrado. |
| 41 | Cadastro de Exercícios de Alongamento | Será possível realizar o cadastro de Exercícios para se alongar após o treino. Lembrando que para cada exercício específico, existe um alongamento. |
| 42 | Intensidade de Exercícios Aeróbicos | De acordo com cada idade, existe uma faixa de batimentos cardíacos em que nosso corpo queima mais calorias, com isso, para os alunos que desejarem, será possível fazer um acompanhamento pessoal para encontrar qual a melhor intensidade dos exercícios aeróbicos para aumentar o ganho, e assim registrar no sistema. |
| 43 | Representação Física do aluno conforme medidas | Será disponibilizado uma imagem prévia do tipo de corpo que o aluno possui de acordo com todas as medidas que foram realizadas. |
| 44 | Organização de Treinos em Conjunto | Os alunos poderão marcar treinos conjuntos para que um ajude o outro como comunidade. |
| 45 | Modo de Férias | O Professor poderá, caso solicitado, criar uma lista de exercícios para o Aluno realizar em Modo de Férias, com carga horária menor ou exercícios adaptados ao local onde o aluno está, como por exemplo, andar na praia, nadar etc. |
| 46 | Reposição de Aulas | O Aluno poderá avisar a falta até certa quantidade de horas cadastradas antes do horário de treino, e assim, poderá remarcar um horário com o Personal para fazer a reposição de aula. |
| 47 | Banco de Dados de Avaliações (Estrelas) | Será criado registros de avaliações de cada exercício realizado, e a avaliação do treino como um todo, pois assim será possível receber o feedback dos alunos em relação aos exercícios individualmente e quando combinados. |
| 48 | Hall da Fama | Mensalmente será disponibilizado os alunos que tiveram maior destaque no mês, em termos de frequência e desempenho. |
| 49 | Relatório Consolidado | Será possível extrair um relatório consolidado por Mês de todos os exercícios que foram realizados, e a presença do aluno, dias em que preferiu vir e quanto tempo permanece geralmente na academia. |
| 50 | Cadastro de Eventos Externos | Será possível criar um evento externo, como por exemplo uma corrida para os alunos em algum ponto de encontro. |
| 51 | Consulta de Atividades | O aluno poderá consultar as atividades cadastradas pelo professor através do sistema mobile |