**Sistema de Gerenciamento de Academia Fitness - (SisGAF)**

INTRODUÇÃO

Com extensão das academias de musculação e o avanço tecnológico, gerir um negócio tão abrangente sem o auxílio da tecnologia se tornou uma atividade inviável. Com base nisso, no intuito de prevenir más ocorrências evitando possíveis dores de cabeça com o descaminho dos dados, o dono da Top Fitness Academia precisa de um sistema que o ajude a otimizar o gerenciamento de seu estabelecimento - informações de clientes, compras, gastos, etc. Todos os seus dados e de seus alunos são armazenados em fichas de papelão que estão sujeitas a deterioração por agentes naturais (poeira e umidade) que podem ocasionar a perda dessas informações e gerar um retrabalho excessivo e desagradável.

**Levantamento de Requisitos**

O sistema precisa cadastrar alunos. Do aluno precisam ser armazenados: código, nome, sexo, peso, idade, altura, IMC, BF, estado de saúde e objetivo. Também precisam ser armazenadas informações extras do aluno com relação a mensalidade. Em mensalidade são registradas o valor, desconto, data de entrada, data de trancamento caso deseje parar de treinar e data de pagamento.

Ao se cadastrar, o aluno, é feita uma mensuração de medidas corporais que são vistas a cada mês, desde a data de entrada, para o acompanhamento de seu desenvolvimento. As medidas corporais do aluno são ponderadas em centímetros e compostas por medidas de braços: esquerdo e direito, deltoides, peitoral, abdome, coxas: esquerda e direita e panturrilhas: esquerda e direita.

A academia possui empregado que pode ser dois tipos: gerente (o próprio dono) que administra todo o empreendimento e/ou professor. Para professor são mantidos: nome, código, sexo, CPF, salário fixo e especialidade. Do gerente são cadastrados: nome, código, sexo, CPF, e salário que varia mensalmente conforme a quantidade de alunos frequentes e lucro de vendas realizadas. É preciso armazenar o mês de cada salário.

O estabelecimento tem despesas, com descrição e valor, que são geradas a partir de necessidades integrantes, e com compras. As compras também podem ser feitas por alunos. Os alunos podem comprar produtos como por exemplo suplementação e gourmet. É importante armazenar informações da compra, como: data, descrição, valor, CNPJ (útil para identificar o fornecedor), código também gerado pelo sistema e forma de pagamento: se a vista ou a prazo. Se a vista, guarda-se o desconto e se a prazo, guarda-se as informações de quantidade de parcelas e o valor de cada parcela. Para produto, devem ser guardados o nome, marca, quantidade, preço unitário, data e comprador.

Para cada aluno é montado um treino e exercícios pelo professor. Cada treino tem descrição, uso de carga – leve/moderada/pesada, o tipo - que é a combinação dos tipos distintos trabalhados nos exercícios, tempo de intervalo de descanso em dias quando completo o ciclo do tipo, tempo de intervalo entre as séries, tempo de intervalo entre as repetições, data de início e duração até a mudança de treino.

Exemplo: - O aluno Juão está com o treino ABC, descrição: útil para hipertrofia muscular trabalhando uma ou duas vezes por semana o mesmo musculo, com uso de carga moderada, com intervalo de descanso: um dia, após a realização dos exercícios da divisão “C” para novamente executar o treino “A”, 3 minutos de descanso para execução de uma nova série, com 30 segundos entre as repetições e com permanência: 2 meses até a troca ou adaptação do novo treino.

O treino tem exercícios que são particulares a grupos musculares. Os exercícios têm musculo trabalhado, número de séries, quantidade de repetições, se é Drop Set e o tipo, se: A, B, C, D, E, F. Cada tipo é uma divisão de exercícios de grupos musculares e treinado por dia. Os treinos e os exercícios são montados e supervisionados pelo professor.

Logo, concluindo com o exemplo de Juão; ele numa segunda feira vai executar os exercícios da sigla “A” do tipo de treino “ABC”. Os exercícios para o tipo “A” do treino de Juão são para: peitoral e tríceps. Para peitoral: supino declinado (nome do exercício), 3 séries com 15 repetições, é Drop Set; supino reto, 3 séries de 10 repetições, não Drop Set; supino inclinado, 3 de 12, não Drop Set. Para tríceps: testa, 3 de 10, não Drop Set; pulley, 3 de 15, é Drop Set. É importante ser armazenadas todas essas informações dos exercícios.