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

INTRODUÇÃO

Com o rápido crescimento das academias de musculação e o avanço tecnológico; gerir um negócio tão abrangente sem o auxílio da tecnologia se tornou uma atividade muito cansativa. Os empresários começaram a apostar mais em sistemas computadorizados, modernos, que complementam a exigência do mercado competitivo. Com esses avanços, juntamente com a expansão desse setor, é notável a necessidade de softwares direcionados para este público-alvo.

Com base nisso, o sistema proposto é aplicado para a Top Fitness. O usuário precisa de um sistema que o ajude a otimizar o gerenciamento de seu estabelecimento: automatizar informações de alunos, 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 relevantes e gerar um retrabalho excessivo e desagradável.

Pensando nesse contexto, na comodidade, agilidade e confiança dos serviços oferecidos pela Top Fitness Academia, no intuito de prevenir más ocorrências evitando possíveis dores de cabeça com o descaminho dos dados, foi proposto um sistema de apoio na tomada de decisão desenvolvido neste projeto. Em nosso contato com o usuário do sistema, precisando entender informações e processos que são consideravelmente complexos, utilizamos a técnica de levantamento de requisitos de entrevista direta/aberta e do uso da etnografia.

**Levantamento de Requisitos**

O sistema precisa cadastrar alunos. Um aluno possui: nome, sexo, peso, idade, altura, IMC, BF, estado de saúde e objetivo. Também precisam ser armazenadas informações extras do aluno, como: código de identificação, valor da mensalidade, 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, deltoides, peitoral, abdome, coxas e panturrilhas. A academia é administrada por um gerente, o próprio dono e único professor, que é responsável por todo o negócio. Do gerente são cadastrados: CPF, nome, sexo, especialidade e salário que varia mensalmente conforme a quantidade de alunos frequentes e lucro de vendas realizadas.

O estabelecimento tem despesas que são geradas a partir de manutenção de equipamentos, conta de energia elétrica, conta d’agua e com compras. As compras podem ser de equipamentos fitness; produtos de higiene e produtos alimentares como suplementação e gourmet que serão revendidos. A compra tem data, nome do produto, valor total, fornecedor, forma de pagamento: se a vista ou a prazo. Se a prazo, guarda-se as informações de quantidade de parcelas e valor.

Em uma compra de equipamentos pode haver mais de um aparelho. Os equipamentos têm tipo (se maquinário ou apetrecho), função de grupo muscular que trabalha, nome, carga, fornecedor, preço, número do pedido gerado por contagem e fabricante. Os produtos alimentares e de limpeza têm nome incluindo a marca, quantidade, valor, utilidade, e número do pedido também gerado pelo sistema.

A academia faz vendas de produtos alimentares que possuem nome do produto com sua marca, quantidade, preço, data, comprador, parcelamento no carnê e desconto se a vista. Os alunos possuem treino, o treino subdivide-se em tipos: tipo A, B, C, D, E, F podendo haver junções. Um aluno tem um ou mais tipos para formação de seu treino durante certo período. Cada tipo é uma divisão de exercícios de grupos musculares e treinado por dia. Os tipos e as series de treinos são montadas e supervisionadas pelo professor.

Cada treino tem descrição, o tipo (se: A, B, C, D, E, F ou AB, ABC ou suas variações), uso de carga – leve/moderada/pesada, tempo de intervalo de descanso em dias quando completo o ciclo do tipo e tempo de permanência 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”, e com permanência: 2 meses até a troca ou adaptação do novo treino.

Cada divisão (tipo) tem exercícios que são particulares a grupos musculares. Existem exercícios para peitoral, dorsal, membro inferior, antebraço, ombro, abdome, braço incluindo bíceps braquial e tríceps, e trapézio. Cada grupo muscular tem exercícios com nome, número de séries e quantidade de repetições, tempo de intervalo entre as séries e tempo de intervalo entre as repetições que são comuns a todos os exercícios do grupo, e se é Drop Set.

Logo, concluindo com o exemplo de Juão, ele numa segunda feira vai executar o tipo A. 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. 3 minutos de descanso entre séries e 30 segundos entre as repetições. Para tríceps: testa, 3 de 10, não Drop Set, pulley, 3 de 15, é Drop Set. 3 minutos de descanso entre séries e 30 segundos entre as repetições. É importante ser armazenadas todas essas informações dos exercícios.