

Luan Leite Freitas
Marcelo De Araujo

Descrição e Objetivos

O aplicativo Exercise Diary é uma solução para problemas de registro e controle de exercícios. Sua concepção tem dois objetivos principais:

1. Oferecer uma maneira de controlar e registrar exercícios realizados, assim como criar lembretes com exercícios a serem realizados no futuro.
2. Oferecer uma maneira de revisar a rotina de exercícios realizada. Podendo analisar através de relatório e resumos de como se deu sua evolução e constância.

A razão da realização desse projeto se deu por dois motivos principais:

1. O primeiro sendo um pedido público por uma maneira unificada de registrar quais exercícios foram realizados, pois frequentemente o público tem problemas de registrar seus exercícios e isso acaba prejudicando sua evolução. Outros aplicativos que têm funcionalidades semelhantes são muitas vezes limitados a tipos específicos de exercícios e isso se torna impeditivo para a realização de um controle adequado.
2. A segunda razão diz respeito a constatação de que existe uma grande evasão do mundo fitness. Entre as várias razões para a evasão de pessoas que se matriculam em academias estão: percepção falsa de falta de tempo, dificuldade na evolução dos treinos, falta de acompanhamento profissional e desmotivação.

As constatações realizadas durante a pesquisa da viabilidade de criação do aplicativo nos levaram a conclusão de que o aplicativo poderia satisfazer o pedido por uma facilidade que já é cobrada pelo público e que também poderia servir como um agente de coibição para a evasão do mundo fitness.

Essa manutenção do interesse adviria da capacidade dos usuários de conseguirem constatar sua evolução através do tempo e perceberem suas falhas de rotina.

Outros aspectos que seriam benéficos ao usuário seria a capacidade de um profissional poder analisar os exercícios realizados pelo usuário e os instruírem de maneira mais precisa, sem necessitar usar apenas a memória para tal. E também poderem coibir más práticas antes que as mesmas evoluam a ponto de criarem um risco à saúde do usuário.

O aplicativo contará com opções de:

1. Registrar exercícios realizados. Com particularidades relevantes listadas (como poder dizer quantos KM foram caminhados ou quantos kg, quantas séries e repetições foram levantados em um exercício de supino por exemplo).
2. Criar lembretes com metas e datas para a realização de um determinado exercício. Como por exemplo: "Aquecimento em esteira na velocidade média, 15 minutos, quinta-feira 15 maio", "Nado tipo borboleta, 30 minutos, sexta-feira 16 maio".
3. Poder visualizar os dados em relatórios. Permitindo a constatação de sua evolução e constância nos exercícios realizados.
4. Uma função que cronometra o tempo de descanso entre as séries de uma repetição e outra.