**Desenvolvimento Sistema de academia, DEPLHI e SQLITE**

**Tela de cadastro:**

**Informações Pessoais:**

\*Nome completo

\*Data de nascimento

\*Sexo

Endereço (rua, número, bairro, cidade, estado, CEP)

Telefone (celular e/ou residencial)

\*Email

\*Documento de identidade (RG, CPF)

**Informações de Saúde e Fitness:**

\*Altura

\*Peso

🡪Retornará o IMC (Índice de Massa Corporal)

Medidas corporais (peito, cintura, quadril, braços, pernas, etc.)

\*Nível de atividade física (sedentário, moderado, ativo)

\*Histórico de saúde (doenças crônicas, lesões, alergias)

\*Objetivos fitness (perda de peso, ganho de massa, manutenção, condicionamento físico)

\*Objetivo de desenvolvimento (inferiores, superiores)

\*Quantidade de dias de treinamento (1 a 6)

**Ver ficha de treinamento**

Ao usuário fazer o login/cadastro no sistema com as informações fornecidas, o sistema retornará uma ficha de treino recomendada, de acordo com o objetivo declarado.

**Exercícios cadastrados e ficha de treinamento única**

Também será exibido uma área com os exercícios de cada parte do corpo (peito, costas, perna), o usuário conseguira selecionar os exercícios e montar sua própria ficha de treino:

-Selecionar os dias da semana (1 a 6);

-Grupamentos musculares do dia;

-Exercicios dos grupamentos musculares;