

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco

Aluno (a):

* John Lima
* Victor Vinícius Oliveira

Professora: Lizianne P. Marques Souto

Disciplina: Projeto de Desenvolvimento de Sistema Web

**1ª Entrevisa - 03092018**

Entrevistadores: John Lima e Victor Vinícius Oliveira

Entrevistado: Carlos Borges

Tempo de duração da entrevista: 42 min.

A entrevista ocorreu no dia 09/03/2018 na coordenação do TADS - IFPE, Recife. Carlos foi muito receptivo, elogiou a iniciativa do projeto e se dispôs a ajudar no que lhe couber e estiver ao seu alcance.

Sempre muito descritivo e cuidadoso nas palavras, Carlos descreveu como acompanha seus alunos, quais tecnologias utiliza para tal e como faz para manter o histórico do aluno. Não surpreendentemente Carlos, como a maioria dos profissionais *Personal Trainers*, se utiliza de tabelas de no formato Excel ou similares.

1. **Descrição do processo de avaliação de aluno**

Carlos faz uma bateria de exames, alguns obrigatórios outros não, que testam e estabelecem os limites físicos e até mental dos seus alunos.

Como amostra de informações colhidas numa avaliação fizemos a seguinte lista (é uma amostra, ou seja, ainda incompleta):

* Altura
* Peso
* Pressão arterial
* Anaminese
  + Conjunto de perguntas para definir perfil
  + Condições médicas
    - Hipertenso (limite máximo: 140/90mmHg)
    - Diabético
    - Obeso
    - Subnutrido
    - Doença respiratória
    - Recuperação de Câncer
    - Problemas nas articulações
    - Problemas na coluna
    - **mais...**
* Perimetria (medidas)
  + Coxa
  + Peitoral
  + Bíceps
  + Braquial
  + Relação cintura-quadril
  + Teste das dobras
  + Bioimpedância ou Pollock
  + **mais…**
* Avaliação postural
  + Fotos
  + Comentários do personal
* Massa magra
* Percentual de gordura

1. **Prescrição de exercícios**

Segundo carlos, atribuir essa responsabilidade à máquina é arriscado e deve ser feita de forma “manual” pelo *Personal Trainer*. Os exercício estarão disponíveis e ordenados para que o *Personal* possa criar com facilidade os a agenda semanal de exercícios do aluno.

Suas observações foram importantíssimas. Entre elas estão: exercícios ilustrados por vídeo ou gif, possibilidade do aluno inserir algumas atualizações sobre suas medidas conforme vai progredindo.

1. **Administrativo**

Carlos sugeriu a ideia é o aluno que tiver contrato vencido tenha seu usuário suspenso até que retorne às suas atividades físicas e com contrato válido. Essa suspensão não acarreta a perda dos dados do progresso do aluno.

1. **Conclusão**

Carlos se mostrou disposto a ajudar com o que for preciso para que o software seja desenvolvido e está disposto a nos conceder mais entrevistas o papel de cliente *Stakeholder*.