

Instituto Federal de Minas Gerais - Campus Formiga

**WALISSON RODRIGUES ARANTES, LUCAS MELO
ARANTES E VITOR MELLO**

Monster factory

FORMIGA
05/22

Sumário: Introdução,

Problema.....	3
Desenvolvimento.....	4
Modelos conceitual/logico.....	5
Explicação dos Modelos conceitual / lógico.....	6
Referências.....	

Introdução

Hoje em dia as pessoas usam folhas de papel como ficha de academia, que são fornecidas pelos seu personal trainer, privado ou de academia, Além disso, uma das características importantes para um profissional no mercado de personal é adaptação perante o mercado (Anversa,Biehl Bossle, Cibele, 2008 e 2011). Então, um programa que ajuda o personal a organizar, fazer, compartilhar entre outras funcionalidades seria uma ótima adição ao seu trabalho como ferramenta.

Problema

A atividade física regular traz grandes benefícios à saúde como melhora da qualidade do sono, auxilia na coordenação motora etc(Secretaria de Atenção Primária à Saúde, 2021 p. 12). Porém a prática de atividade física por conta própria pode acabar em lesões ou machucados, portanto prejudicando o desempenho físico(Minha Saúde, 2021). Visando uma maneira de evitar acidentes, é necessário o acompanhamento de um profissional de educação física. Porém o mercado de personal trainer, "configura se por intervenções individualizadas e personalizadas sob treinamento junto a clientes em busca de um bem estar físico integra (Anversa, 2011)" o profissional, personal trainer, é um micro empreendedor(Biehl Bossle, Cibele, 2008), fazendo com que, seja necessário, de acordo com Anversa o "desenvolvimento de competências relacionadas às dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades dos sujeitos que procuram seu serviço."(Anversa, 2011). Por isso, um programa que organiza ficha, acompanha o exercício do aluno em tempo real e de maneira visando ajudar e melhorar o trabalho de um personal trainer, particular ou de academia, seria uma ótima maneira de otimizar o trabalho do profissional, podendo acompanhar o aluno de maneira remota, e atrair mais clientes.

Desenvolvimento

O sistema funcionará da seguinte forma, um personal se cadastrar e

provando que tem formação em educação física, após isso, terá as seguintes funcionalidades:

- Cadastrar alunos e conversar com eles
 - Montar, Organizar e editar as fichas dos clientes
 - Função de drop-set ○ Uma maneira de fazer uma série, em que, ao invés de descansar você faz um exercício diferente
- Compartilhar uma interface com o cliente que acessa em tempo real os exercícios do cliente

● Fornecer vídeos e fotos dos exercícios propostos cadastrados ou não no sistema Isso será feito com:

- html
 - linguagem de marcação que contém conteúdo da web
- CSS
 - linguagem de marcação que dita a maneira de apresentação dos conteúdos da web
- javascript,
 - "É uma linguagem de programação que permite a você implementar itens complexos em páginas web(mozilla, 2022)
- php ○ linguagem de programação como back end
- Dia ○ Usado para fazer o modelo conceitual do programa
- Mysql e adicionais
 - Como banco de dados e workbench para fazer consultas e diagramas lógicos.
- Bootstrap
 - Bootstrap é um framework web com código-fonte aberto para desenvolvimento de componentes de interface e front-end para sites e aplicações web, usando HTML, CSS e JavaScript.

● Explicação dos atributos dos modelos

- Os atributos do instrutor são necessários para cadastrá-lo, para comprovar que ele realmente é um formado em educação física e se pode exercer a profissão de acordo com o registro junto ao Sistema CONFEF/CREFs

- Os atributos da ficha são necessários para saber por quanto tempo o aluno vai seguir a ficha
- As informações do aluno são necessárias para ter um cadastro e uma comunicação, através do email
- Os atributos de treino são necessárias para diferenciar os treinos, saber o músculo trabalhado, duração(em minutos) necessários para terminar o treino, número de repetições feitas
- Os atributos de exercício são necessários para saber qual exercício o aluno está fazendo, quantas repetições e séries.

● Explicação dos modelos em si

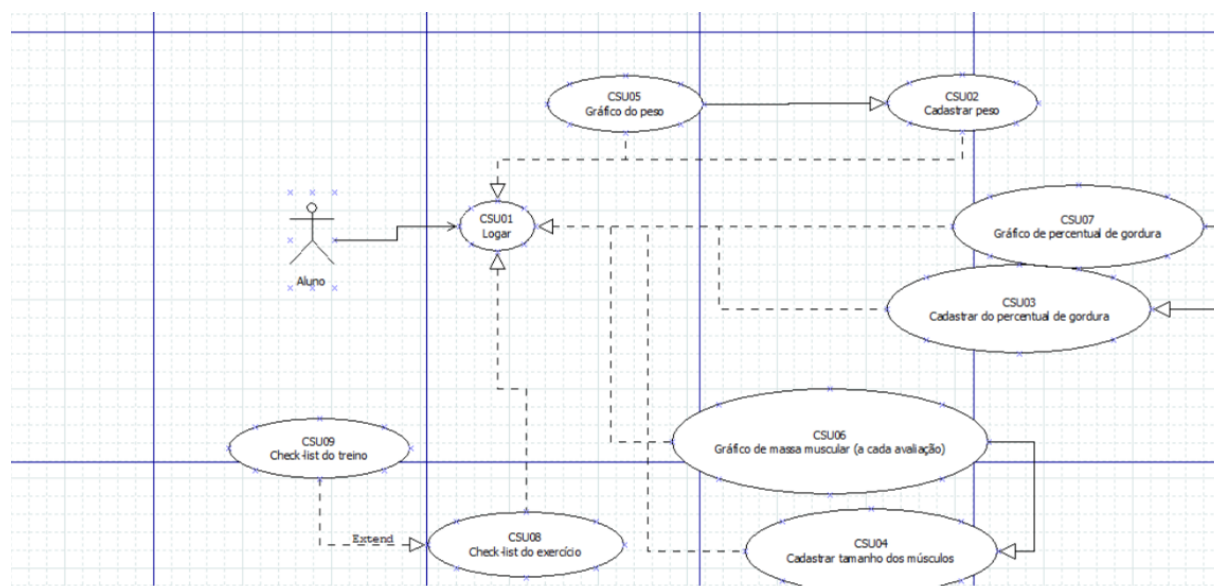
- Um instrutor se cadastrar e pode cadastrar várias ou nenhuma ficha.
- Uma ficha tem vários treinos(ex: treino de perna, perna, peito) e um aluno segue várias, ou nenhuma ficha.
- Um treino possui exercícios.
- Um exercício é composto por um exercício e descanso, o drop set seria um exercício no descanso.

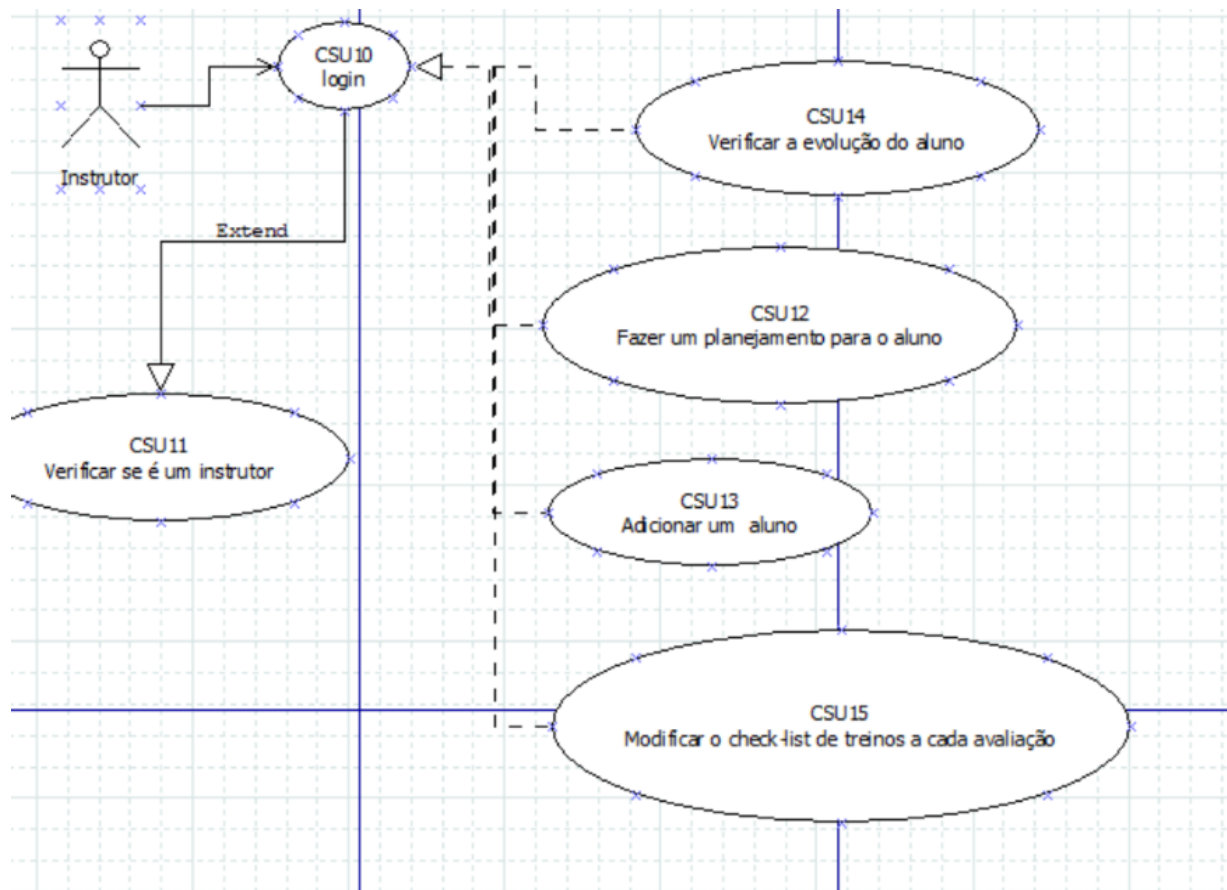
Backlog

Aluno
Login do cliente
Cadastrar peso
Cadastrar do percentual de gordura
Cadastrar tamanho dos músculos
Gráfico do peso
Gráfico de massa muscular (a cada avaliação)
Gráfico de percentual de gordura
Check-list do exercício

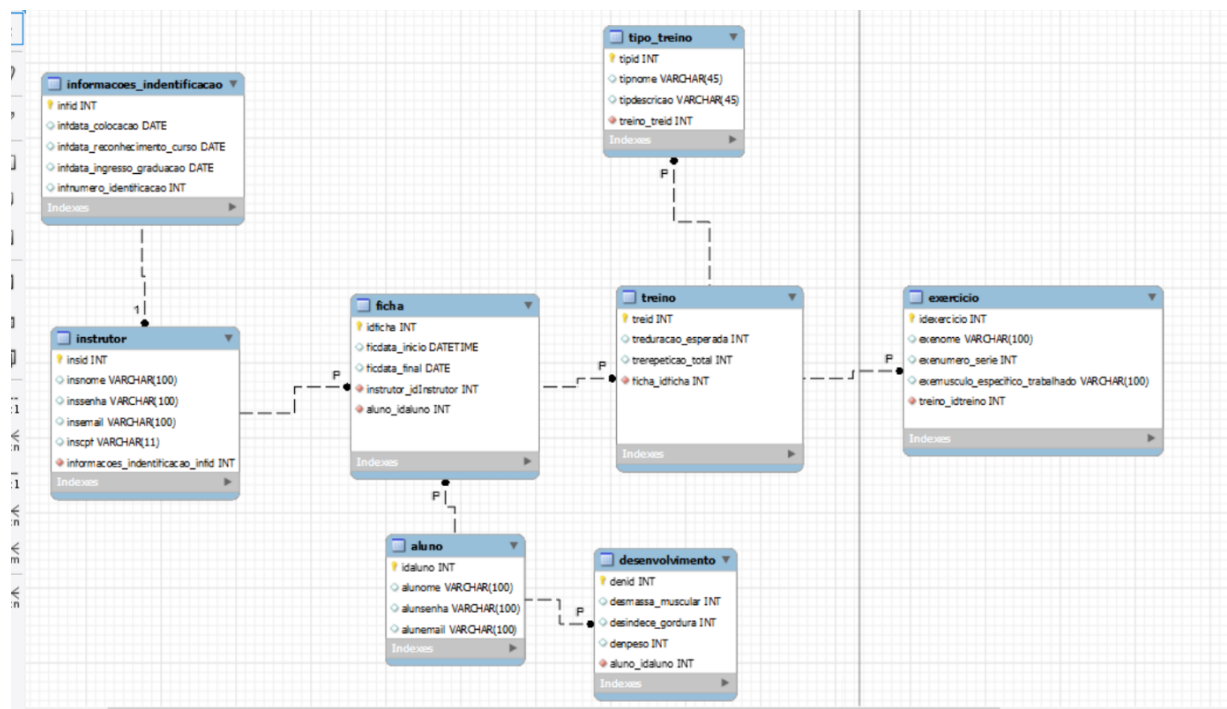
Check-list do treino
Instrutor
Login/ Verificar se é um instrutor
Fazer um planejamento para o aluno
Adicionar um aluno
Verificar a evolução do aluno
Modificar o check-list de treinos a cada avaliação

Casos de Uso





Bancos de Dados:



Referências:

1. Bossle, Cibele Biehl, e Alex Branco Fraga. “O Personal Trainer Na Perspectiva Do Marketing”. Revista Brasileira de Ciências Do Esporte (Impresso), vol. 33, no 1, março de 2011, p. 149–62. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000100010>.
2. Anversa, Ana Luiza Barbosa, e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira. “PERSONAL TRAINER: COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS DEMANDADAS PELO MERCADO DE TRABALHO”. Pensar a Prática, vol. 14, no 3, dezembro de 2011. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.5216/rpp.v14i3.14418>.
3. SAÚDE, Minha. Atividade física ou exercício físico? Saiba a diferença. Disponível em: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde. [Internet]. 2021. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
4. <https://minhasaude.proteste.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>. Acesso em: 22 maio 2022.
5. BOSSLE, Cibele Biehl. O personal trainer eo cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. Movimento, v. 14, n. 1, p. 187-198, 2008.
6. MDN. O que é JavaScript? Disponível em: https://developer.mozilla.org/pt-BR/docs/Learn/JavaScript/First_steps/What_is_JavaScript. Acesso em: 22 fev. 2022.