

# Sistema de Montagem de Treinos

Diego Henrique de Souza Pereira  
Gustavo Bez Cardoso

# Sumário

- 3. Introdução
  - 4. Limitações Nos Treinos
  - 5. A Resposta ao Problema
  - 6. Requisitos Funcionais
  - 7. Requisitos Não Funcionais
  - 8. Modelagem Lógica
  - 9. Prototipagem
  - 21. Considerações Parciais
-

# Introdução

- No Brasil, os pessoais são responsáveis por criar as fichas;
- Apesar disso, nem todos utilizam esse serviço, seja por falta de tempo ou preferência por treinos fora em casa;
- Com o aumento de treinos em casa e busca por treinos flexíveis, cresce a demanda por soluções que dispensam suporte presencial.

**Figura 1:** Ficha de treino convencional

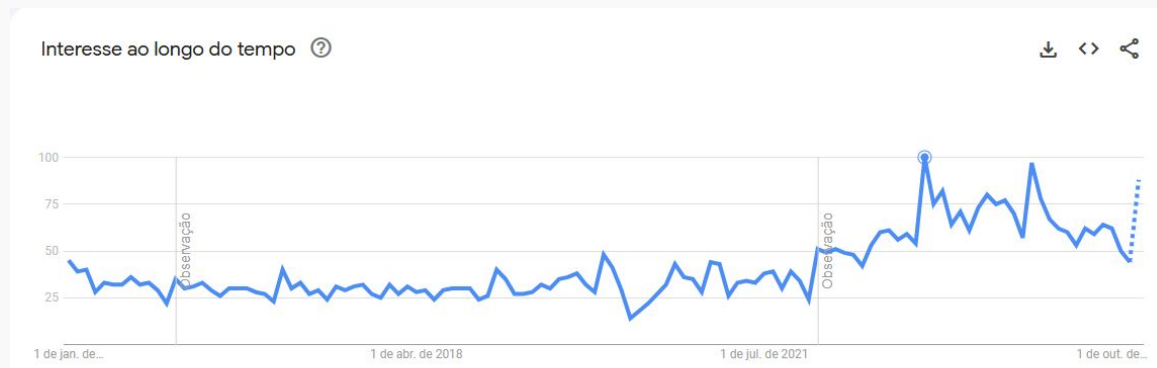
Treino 1			
Peito, Ombro, Tríceps			
Exercícios	Séries	Repetições	Trabalha
Supino Reto	3	8>12	Peito
Supino Inclinado	3	8>12	Peito
Peck Peito\Voador	3	8>12	Peito
Pullover\Crucifixo	3	8>12	Peito
Desenvolvimento\Barra	3	8>12	Ombro
Elevação lateral	3	8>12	Ombro
Elevação frontal	3	8>12	Ombro
Tríceps\Testa	3	8>12	Tríceps
Tríceps pulley	3	8>12	Tríceps
Tríceps francês	3	8>12	Tríceps
Treino 2			
Costas, Trapézio, Bíceps			
Exercícios	Séries	Repetições	Trabalha
Aquecimento barra fixa	2	8>12	Costas
Puxador costas	3	8>12	Costas
Puxador frente	3	8>12	Costas
Remada unilateral c\apoio	3	8>12	Costas
Encolhimento ombro	3	8>12	Trapézio
Remada Alta	3	8>12	Trapézio
Remada atrás das costas	3	8>12	Trapézio
Rosca direta	3	8>12	Bíceps
Rosca concentrada	3	8>12	Bíceps
Rosca alternada	3	8>12	Bíceps
Schott	3	8>12	Bíceps
Treino 3			
Perna			
Exercícios	Séries	Repetições	Trabalha
Aquecimento na bike	30 min.		
Cadeira extensora	3	8>12	Perna
Agachamento\Hack	3	8>12	Perna

**Fonte:** Scribd (2022)

# Limitações nos Treinos

- Normalmente os pessoais são limitados a fazerem uma ficha de treino por mês ou por bimestre pelas academias;
- Os clientes muitas vezes precisam de um treino mais flexível e personalizado que o ofertado;
- As pessoas que querem começar a treinar em casa, mas não podem contratar personal para auxiliar, também precisam desses treinos.

**Figura 2:** Demanda de pesquisas no Google sobre gerador de fichas de treino



**Fonte:** Google Trends (2025)

# A Resposta ao Problema

- Visando isso, resolvemos criar um site em que sugere treinos personalizados a partir das necessidades do usuário;
- A partir disso, vamos proporcionar uma solução acessível para quem busca alternativas ao suporte presencial nas academias, ampliando o alcance do treinamento físico.
- Basicamente, nosso sistema terá o diferencial de ajustar o treino a partir das necessidades do usuário, mesclar treinos com outras atividades (como corrida), além da ficha de treino ser aprovada por profissionais da área

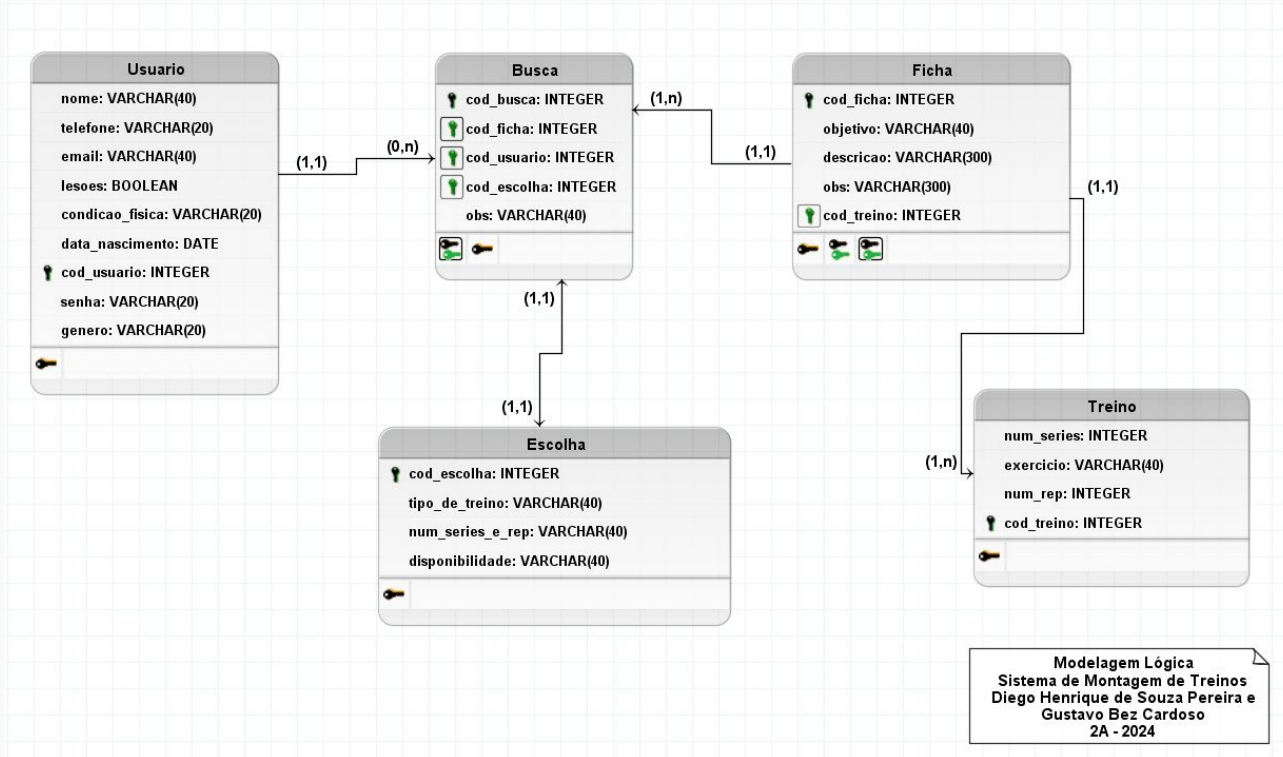
# Requisitos Funcionais

- Cadastro de usuários;
- Login e recuperação de senha;
- Oferecer perguntas sobre preferências de treino;
- Sugestão de fichas de treino personalizadas;
- Exibição de detalhes das fichas de treino;
- Salvamento de fichas em formato PDF;
- Geração de nova ficha de treino com base em novas respostas.

# Requisitos Não Funcionais

- Responsividade para dispositivos móveis, tablets e desktops;
- Interface intuitiva e fácil de navegar;
- O site deve funcionar corretamente nos navegadores mais usados: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge e Safari;
- O desenvolvimento deve usar um sistema de controle de versão, como Git, para rastrear mudanças no código;
- Deve forçar conexões seguras (HTTPS) em todas as páginas do site.

# Modelagem Lógica





# Prototipagem

# Seu treino ideal está a alguns cliques de distância

Clique no botão abaixo

GERAR FICHA



## Descubra Seu Objetivo Ideal

Escolher seu foco é o primeiro passo para alcançar resultados incríveis. Defina o que você busca e nós criaremos o treino perfeito para você!

### Hipertrofia

Se o objetivo é desenvolver músculos maiores e mais definidos, seu plano incluirá treinos de força com cargas progressivas, aliado a técnicas avançadas que otimizam o ganho muscular.

**Gerar Ficha**

### Perda de Peso

Para quem quer emagrecer, o foco será em exercícios que aumentem o gasto calórico e acelerem o metabolismo. Seu plano será equilibrado entre treinos aeróbicos e de resistência para maximizar resultados.

**Gerar Ficha**

### Saúde e Bem Estar

Se você deseja melhorar sua qualidade de vida e manter o corpo em movimento, focar na saúde é o caminho ideal. Exercícios voltados para equilíbrio e resistência farão parte do seu plano.

**Gerar Ficha**

# **Junte-se à Nossa Comunidade no WhatsApp!**

Entre para a nossa comunidade e conecte-se com pessoas que compartilham os mesmos objetivos que você! Lá, você encontrará dicas de treino, motivação diária e um espaço para trocar experiências e tirar dúvidas sobre seu progresso.

**ENTRAR NA COMUNIDADE**

# Login

[Esqueci a Senha](#)

**ENTRAR**

## Olá, usuário!

[Se você não tem uma conta...](#)

**CLIQUE AQUI**

# Bem Vindo!

Se você já tem uma conta...

[CLIQUE AQUI](#)

## Criar Conta



**CRIAR CONTA**

# VOCÊ É HOMEM OU MULHER?



**HOMEM**



**MULHER**

**PREFIRO NÃO RESPONDER**

**VOCÊ TEM ALGUMA LESÃO?**

**SIM**

**NÃO**



# QUAL É SUA CONDIÇÃO FÍSICA?



Acima do peso



Normal



Abaixo do peso

**PREFIRO NÃO RESPONDER**

# QUAL É SEU OBJETIVO?



**Saúde**



**Hipertrofia**



**Emagrecer**

# QUAL É SUA FREQUÊNCIA IDEAL?

**2x**

**3x**

**4x**

**5x**

**6x**

# SUA FICHA ESTÁ PRONTA!

## Treino A



3x12  
o, abra os  
eres, feche  
ontrolando o  
nto.



### Supino 4x10

Deite no banco, segure a barra  
com as mãos na largura dos  
ombros e empurre para cima.



### Supino Inclinado 4x10

Deite no banco inclinado,  
segure os halteres e empurre-  
os para cima, alinhando os  
braços.



### Voador 3x12

Sente-se no aparelho, ajuste  
os braços, feche-os à frente  
do peito e volte devagar.



### Tríceps F

Puxe a co  
estenda os t  
controlando  
y

## Treino B



o 3x12  
a, abra os  
lteres, feche  
ontrolando o  
nto.



### Supino 4x10

Deite no banco, segure a barra  
com as mãos na largura dos  
ombros e empurre para cima.



### Supino Inclinado 4x10

Deite no banco inclinado,  
segure os halteres e empurre-  
os para cima, alinhando os  
braços.



### Voador 3x12

Sente-se no aparelho, ajuste  
os braços, feche-os à frente  
do peito e volte devagar.



### Tríceps I

Puxe a co  
estenda os  
controlando



SALVAR EM PDF



RESPONDER PERGUNTAS DE NOVO



GERAR OUTRA

# Considerações Parciais

- Nosso sistema irá oferecer treinos personalizados, aprovados por profissionais, com flexibilidade para diferentes estilos de vida, promovendo autonomia e bem-estar;
- Um dos maiores desafios vai ser criar fichas de treino personalizadas para diferentes perfis de usuários, garantindo treinos eficazes e seguros, além de validar o conteúdo com profissionais e proteger os dados dos usuários para manter sua confiança.

# Sistema de Montagem de Treinos

Diego Henrique de Souza Pereira  
Gustavo Bez Cardoso