

# Trabalho 1 – Descrição Informal

## 1. Resumo:

- a. Um sistema de aplicativo mobile para registro e acompanhamento de treino de musculação, focado em usuários de academias, que permita o usuário ter ciência dos dados gerados a partir de seus treinos para que tome melhores decisões visando sua evolução.

## 2. Motivação:

- a. Muitas pessoas ao começaram na academia se sentem perdidos, ainda mais com cada vez menos professores disponíveis para ajuda. Além disso, são poucas ferramentas para o usuários ter uma noção da sua evolução no treino, as que existem são pouco intuitivas e pouco eficientes, muitas vezes com informação além do que o necessário, dificultando a utilização fluida durante o treino, ou extremamente simples que não fazem nada além do que um bloco de notas faz.

## 3. Sistema:

- a. Pensamos num sistema que tenha uma lista de exercícios pre cadastrada para que o usuário monte seu plano de treino incluindo cada exercício, podendo criar mais de um plano de treino, estando os planos de treino vinculados a conta do usuário.
- b. Ao entrar em sua conta, o usuário ira encontrar uma lista de treinos, ao selecionar o treino que ira executar, ele abrira uma seção de treino já mostrando o primeiro exercício. Na tela do exercício, tem o nome do exercício, uma animação do exercício, um desenho focando os músculos ativados no exercício, carga do exercício no ultimo treino, o numero de repetições e series a serem executadas, botões de finalizar série (que perguntará de imediato qual carga utilizada no exercício para chegar a falha), botão de finalizar exercício, e ao finalizar o exercício será perguntado o nível de fadiga de 1 a 5.
- c. Com todos os dados gerados a partir dos dados salvos em cada seção de treino, uma aba de análise fará um relatório da progressão do treino ao longo do tempo, com gráficos e a partir disso irá aplicar sugestões.

## 4. SIT:

- a. Cadastro de Usuários: Permita que os usuários se cadastrem no aplicativo, fornecendo informações pessoais, como nome, idade, sexo e informações de contato.
- b. Registro de Treinos: Os usuários devem poder criar e registrar seus treinos, especificando exercícios, séries, repetições e pesos.
- c. Planos de Treinamento: Ofereça a opção de criar planos de treinamento personalizados, onde os usuários podem agrupar diferentes exercícios em rotinas específicas.
- d. Rastreamento de Progresso: Implemente gráficos e estatísticas que permitam aos usuários visualizar seu progresso ao longo do tempo, incluindo ganhos de força e mudanças na composição corporal.
- e. Registro de Nutrição: Se desejar, adicione uma funcionalidade para que os usuários registrem sua ingestão diária de alimentos e calorias.
- f. Notificações e Lembretes: Envie notificações para lembrar os usuários de seus treinos agendados, datas de descanso e marcos de progresso.
- g. Comunicação com Instrutores: Caso o aplicativo envolva instrutores de academia, forneça um sistema de mensagens para comunicação direta entre usuários e instrutores.

- h. Gestão de Conta: Permita que os usuários gerenciem suas informações de conta, como senha, e-mail e preferências de notificação.
- i. Integração com Dispositivos Wearable: Se possível, integre o aplicativo com dispositivos vestíveis (wearables) para rastreamento em tempo real do desempenho durante os exercícios.
- j. Segurança e Privacidade: Implemente medidas de segurança robustas para proteger os dados dos usuários e esteja em conformidade com regulamentações de privacidade, como o LGPD.
- k. Backup e Recuperação de Dados: Faça backups regulares dos dados dos usuários para evitar a perda de informações importantes.
- l. Relatórios e Análises: Forneça relatórios detalhados sobre o desempenho do usuário e tendências de treinamento.
- m. Suporte ao Cliente: Ofereça um canal de suporte ao cliente para ajudar os usuários com dúvidas ou problemas técnicos.