

Manual de Utilizador Trainees

Trainees



Instituto Politécnico de Setúbal
Escola Superior de Tecnologia de Setúbal

Mestrado em Engenharia de Software
Aplicações Móveis e Serviços

2020/2021

A nossa equipa

Nº do aluno	Nome do aluno
200257017	João Pedro Carromeu Martins
200257015	Tomás Almeida dos Santos

Indíce

- [Trainees](#)
- [A nossa equipa](#)
- [Indíce](#)
- [Introdução](#)
- [Registo](#)
- [Inicio de Sessão](#)
 - Offline
- [Barra de Navegação Inferior](#)
- [Mapa sem Registo em Ginásio](#)
- [Gym](#)
- [Mapa com Registo em Ginásio](#)
- [Ginásio Atividades de Grupo](#)
- [Ginásio Sessões de Treino](#)
- [Ginásio Leitura de QRCode das Máquinas](#)
- [Ginásio Avaliação](#)
- [Histórico](#)
 - IOS
 - Android
- [Definições](#)
- [Contacto da Equipa de Desenvolvimento](#)

Introdução

A plataforma móvel trainees tenta resolver as falhas que existem de distanciamento dos personal trainers dentro de um ginásio.

Registo

Todas as plataformas e a nossa não é exceção, começa por um registo do utilizador. Sendo assim tem que inserir todos os dados mostrados no ecrã.

 Email

 Name

 Username

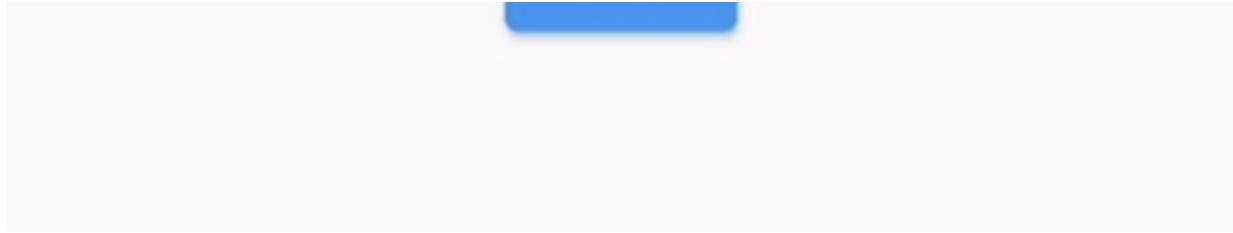
 Password

 Confirm Password

Register

Do you already have an account?

Login

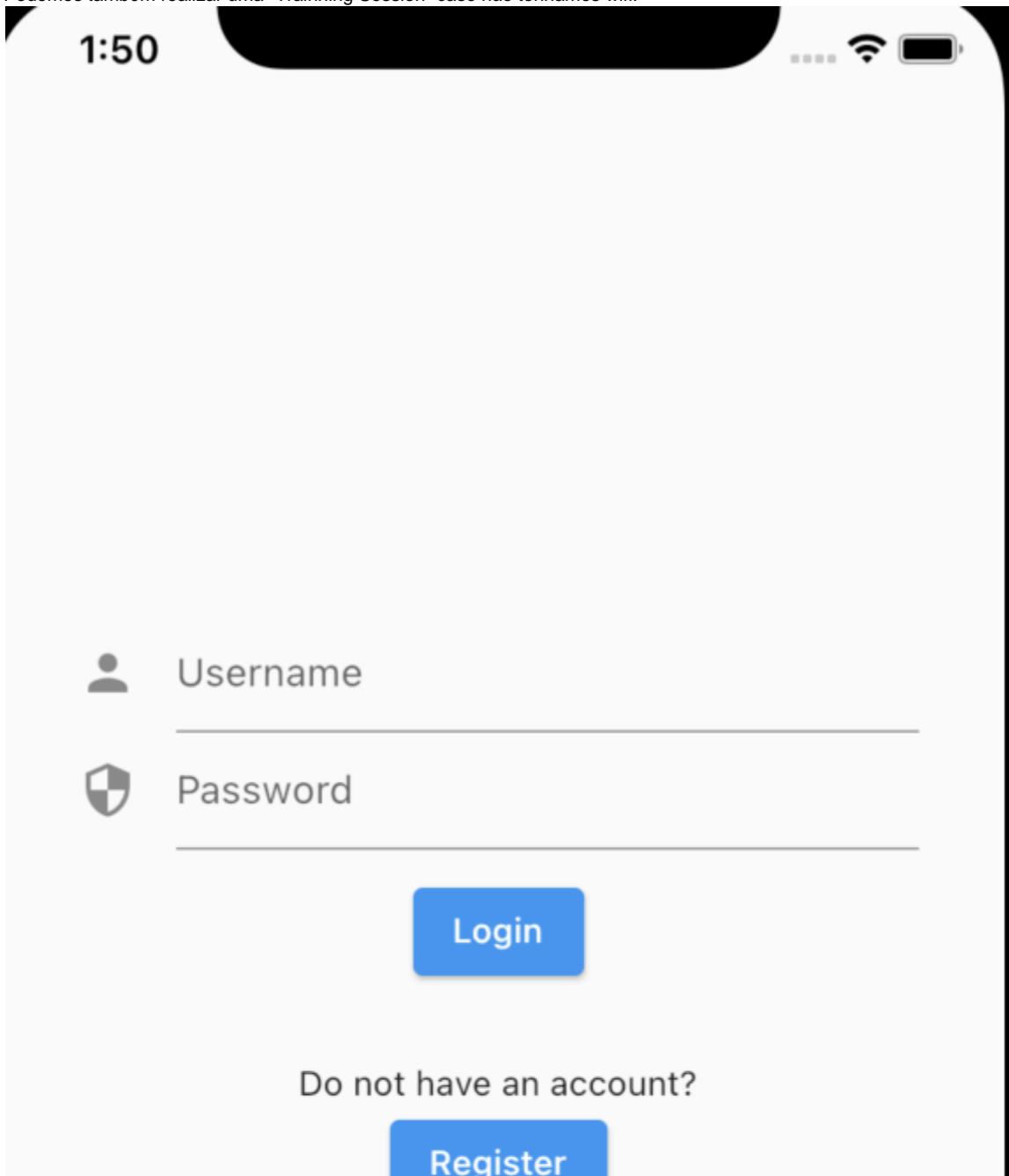


Inicio de Sessão

No ínicio de sessão, teremos de colocar por sua vez o username e a password.

Offline

Podemos também realizar uma “Trainning Session” caso não tenhamos wifi.



Offline? Try our Trainning Session module

Trainning Session

Editar Perfil

Quando entra na aplicação, pode visualizar e editar o seu perfil, completando este com o seu peso e a sua altura, para isso, basta clicar no botão circular ao lado de "Personal Information".



Profile





Personal Information



Username

a

Gym Name

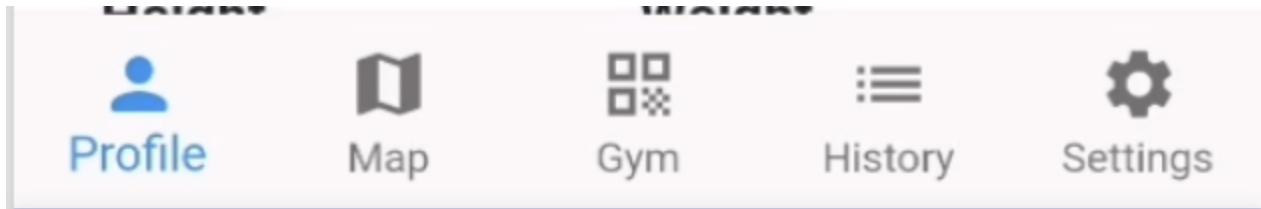
SignUp to an gym

Name

a

Email

a@gmail.com



Após clicar neste, os campos desbloqueiam e pode escrever a sua altura em centímetros e o seu peso em quilogramas.



Profile

Username

a

Gym Name

SignUp to an gym

Name

a

Email

a@gmail.com

Height

0 cm

Weight

0.0 kg

1

2

3

-

4

5

6

-

7

8

9



,

0

.



De seguida tem de clicar no botão de save para guardar as suas alterações.



Profile

Personal Information

Username

a

Gym Name

SignUp to an gym

Name

a

Email

a@gmail.com

Height

170

Weight

70

Save

Cancel



Profile



Map



Gym



History



Settings



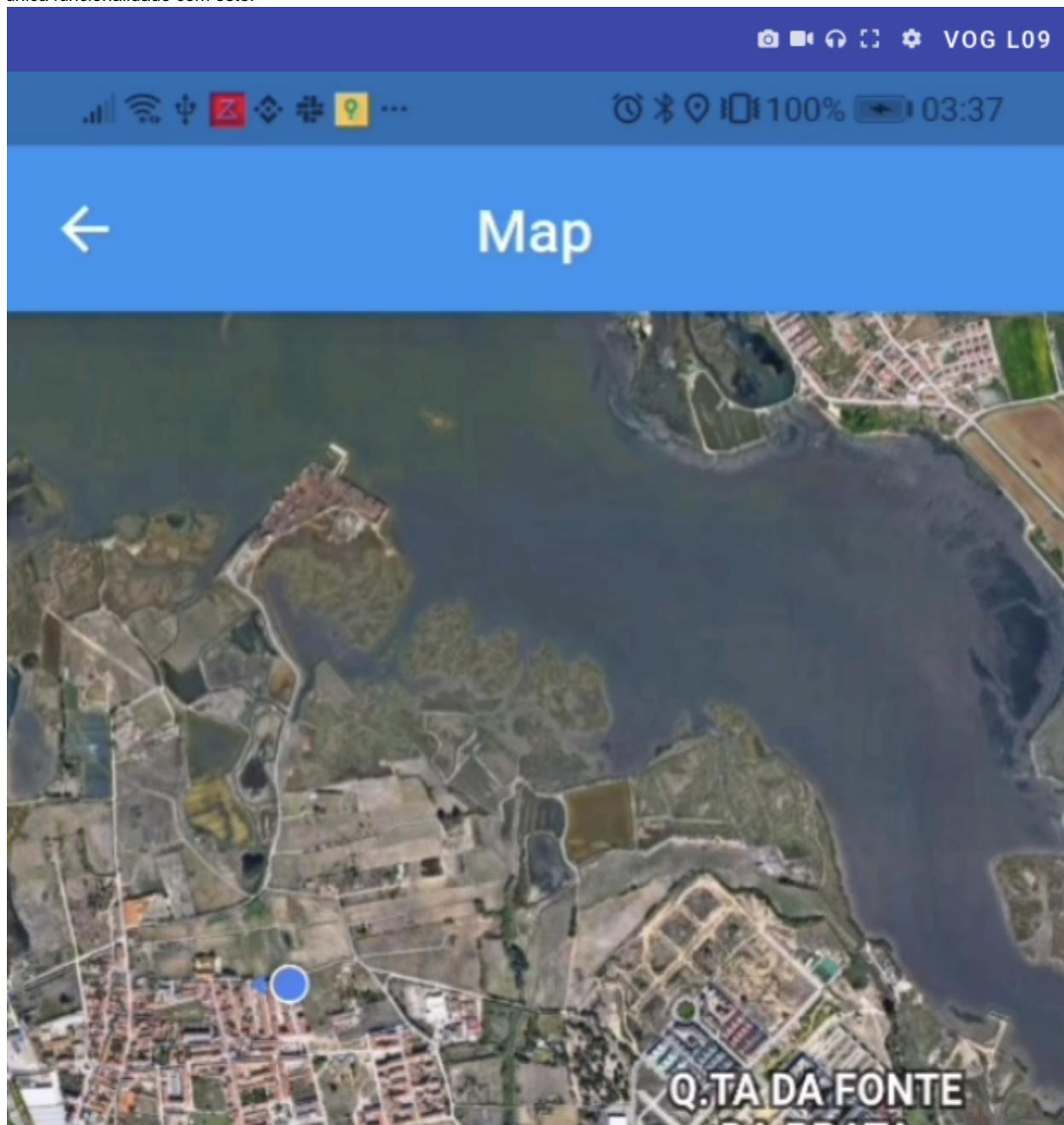
Barra de Navegação Inferior

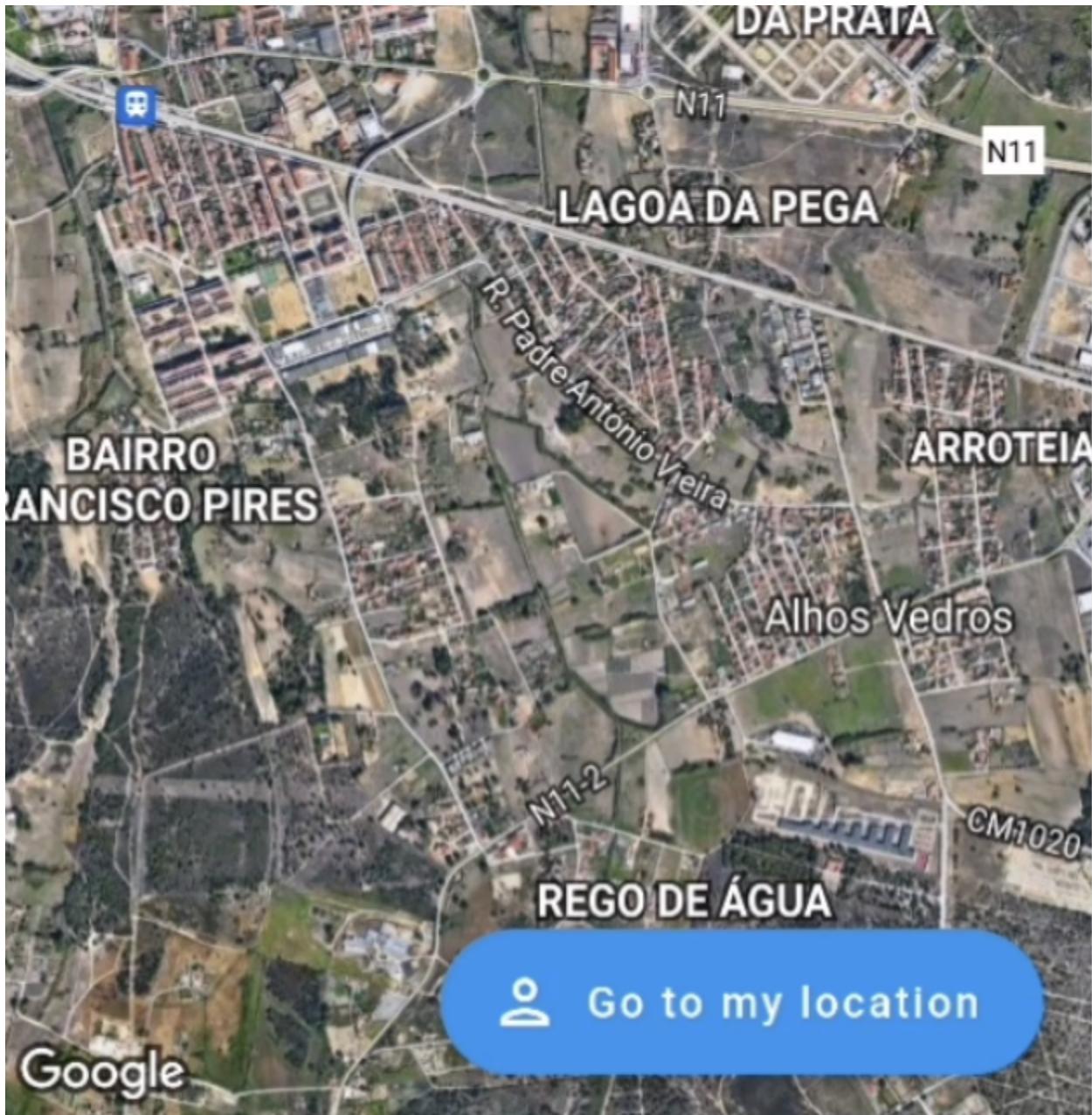
Como já deve ter reparado, na parte inferior do ecrã, encontra-se a barra de navegação, esta barra permite-nos navegar entre um mapa, o ginásio, o nosso histórico de treinos e as definições.

Vamos começar da esquerda para a direita.

Mapa sem Registo em Ginásio

Ao navegarmos para o mapa ele irá redirecionar-nos para a nossa localização atual. Se ainda não nos inscreve-mos num ginásio esta é a nossa única funcionalidade com este.





Profile



Map



Gym



History



Settings



Desse modo, avançaremos para a próxima opção “gym” para nos inscrevermos.

Gym

Ao clicar na opção gym aparece-nos a opção de nos inscrevermos num ginásio, esta inscrição tem de ser feita através da leitura de um QRCode.





Gym

Sign Up
 Gym



Profile



Map



Gym



History



Settings



100% 03:43



Scan QRCode

erfaces estéticamente?

2

3

4

5

ronização com o googleFit ou Helath (IOS/Android)?

2

3

4

5

cionalidade de inscrever num ginásio?

Code para os atletas se registarem:



- 2 3 4 5
-

mações presentes no mapa úteis?

- 2 3 4 5
-

cionalidade de avaliar um ginásio?

flutter_windows_...zip

Flutter Windows
Documentation

De seguida irá nos aparecer todas as funcionalidades da aplicação relacionadas com o ginásio.



Gym



Group
Activities



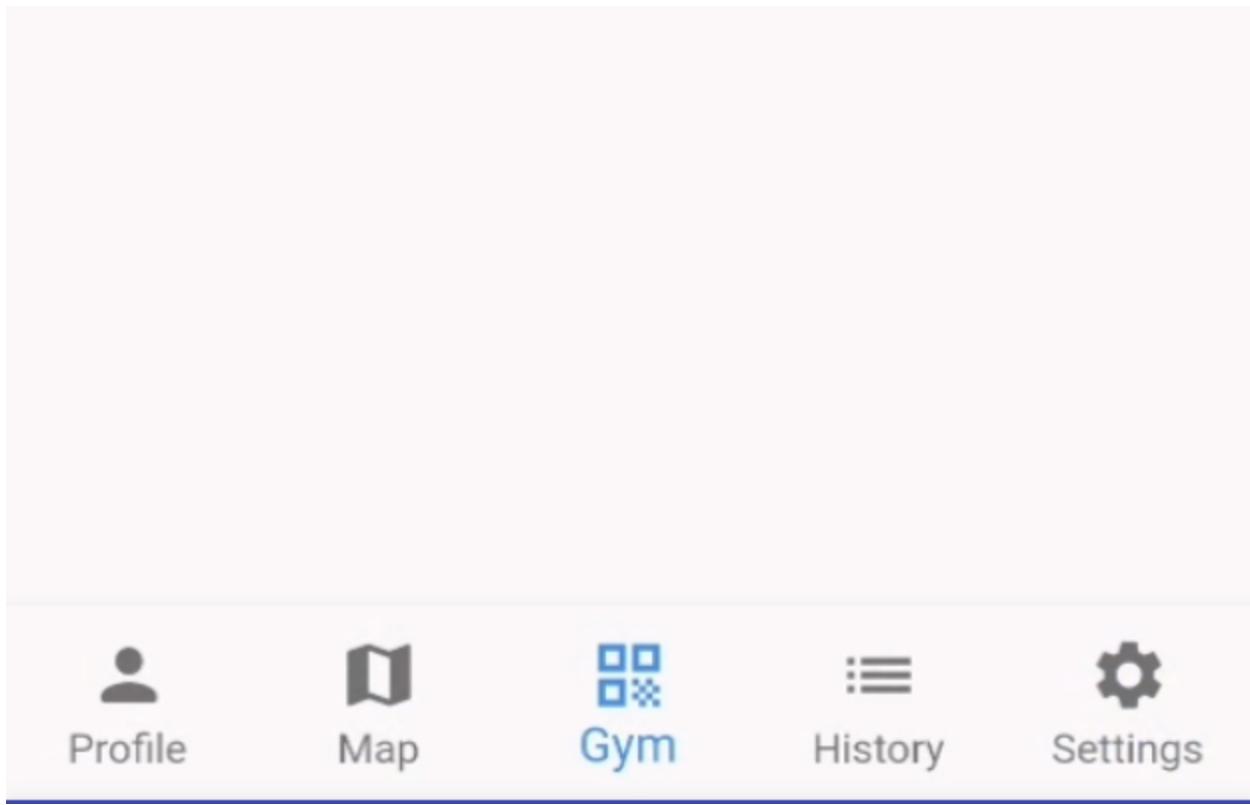
Session



Scan QR



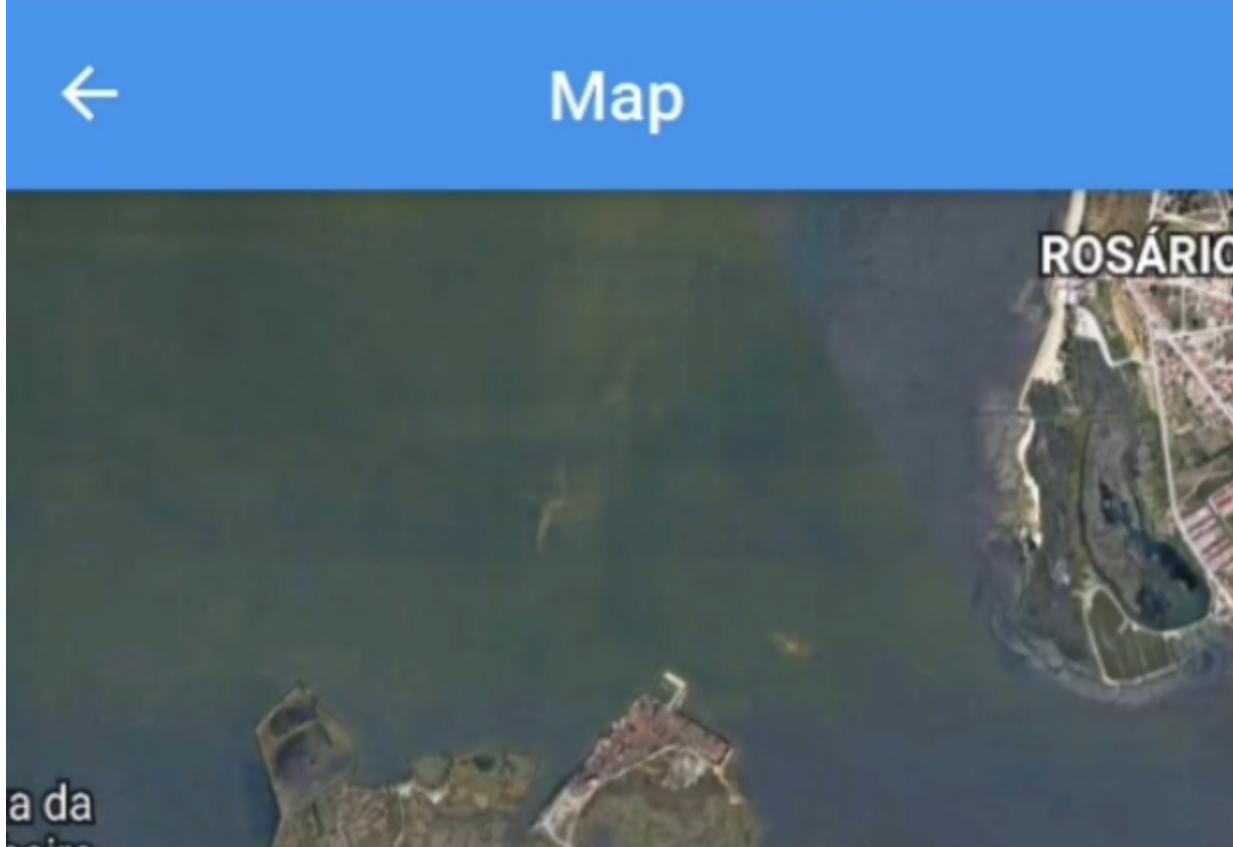
Evaluate

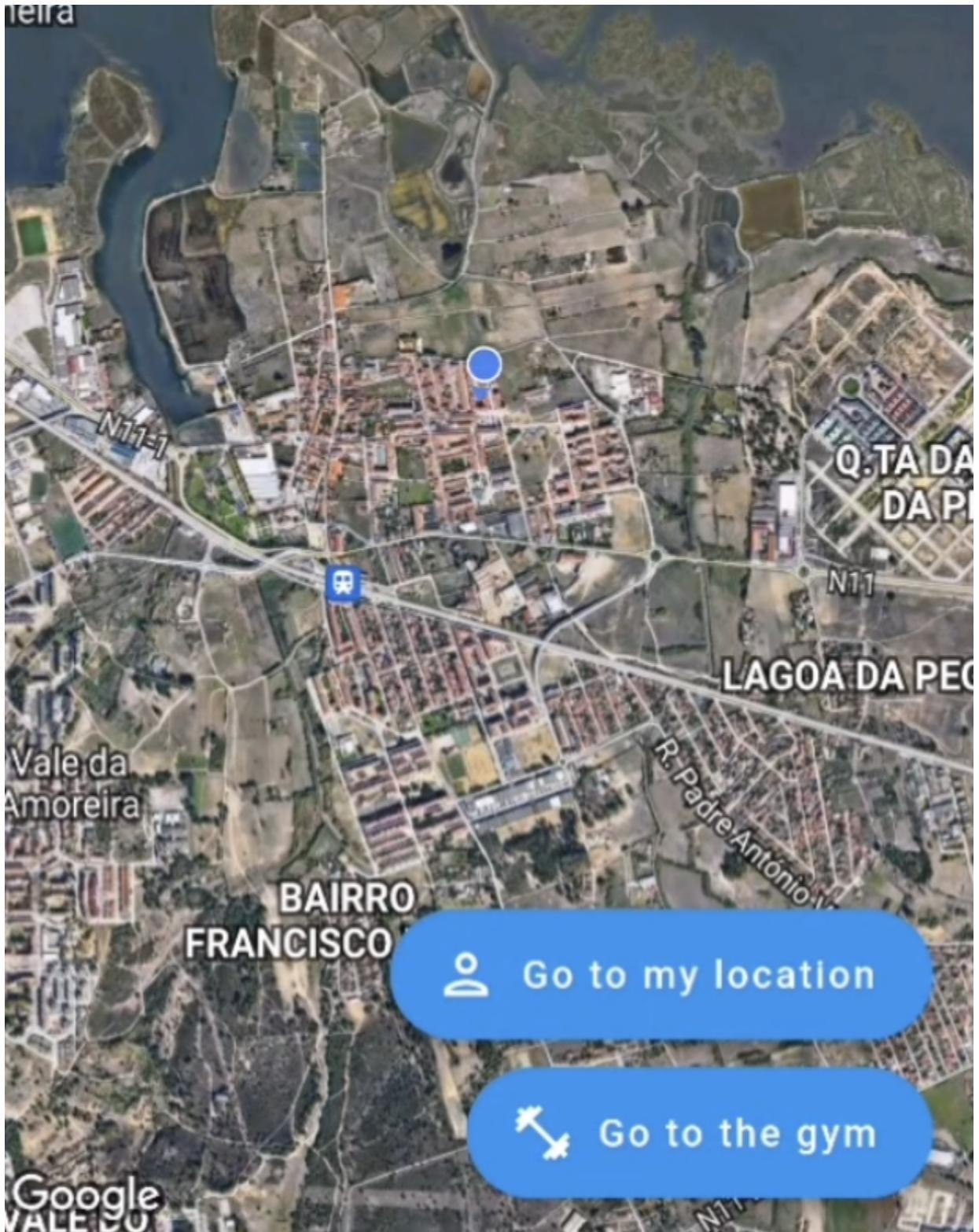


Mas já voltamos as estas funcionalides, iremos ver o que mudou no mapa.

Mapa com Registo em Ginásio

O mapa agora permite-nos navegar até ao nosso ginásio e claro continua com a funcionalidade de navegar até à nossa localização!





Profile



Map



Gym



History



Settings

Ginásio Atividades de Grupo

Voltando à opção “Gym”, pressionando as “Group Activities”, podemos visualizar que existem algumas atividades criadas.

The screenshot shows a mobile application interface with a light blue header bar. On the left side of the header is a white back arrow icon. To its right, the word "Gym" is displayed in a large, white, sans-serif font. Below the header, there are four square buttons arranged in a 2x2 grid, each with a white icon and text. The top-left button has a people icon and the text "Group Activities". The top-right button has a star icon and the text "Session". The bottom-left button has a QR code icon and the text "Scan QR". The bottom-right button has a star icon and the text "Evaluate". All buttons have a slight shadow effect.



Profile



Map



Gym



History



Settings



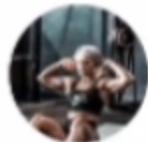
Activities



Activities



User Activities



Yoga

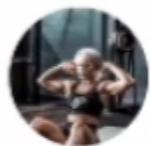
Atividade de yoga na moita



Atividade 1

Atividade ao ar livre





Actividade 2

Outra atividade ao ar livre



Ao selecionar no ícone da seta, podemos inscrever-nos numa atividade. Esta irá mover-se para User Activities.





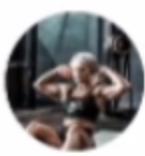
Activities



Activities



User Activities



Atividade 1

Atividade ao ar livre



Actividade 2

Outra atividade ao ar livre



Sign in with success



Activities



Activities



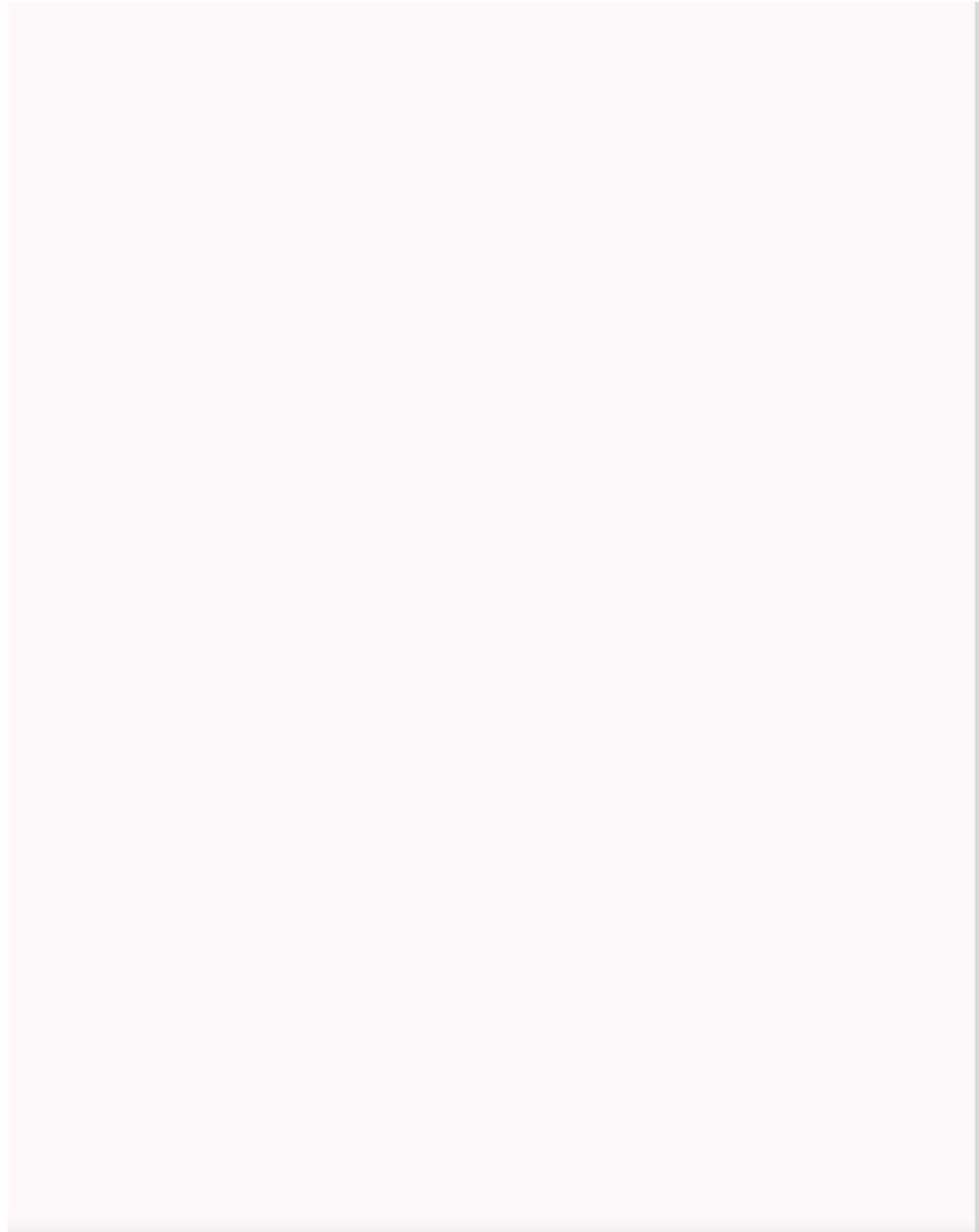
User Activities



Yoga

Atividade de yoga na
moita

Present



O mesmo poderá acontecer se realizar-mos na seta da esquerda para desistir de ir a uma atividade.

Aqui podemos também marcar presença na mesma atividade! Sendo que para chamar este endpoint temos de estar pelo menos a 1 quilómetro do local da atividade.



Activities



Activities



User Activities



Yoga

Atividade de yoga na
moita

Present

You are present! Go hard!

Podemos também ver os detalhes da mesma, pressionando a atividade no centro da mesma.

Nos detalhes encontrará a data da atividade e a sua localização podendo navegar até esta no mapa.



Yoga

Description

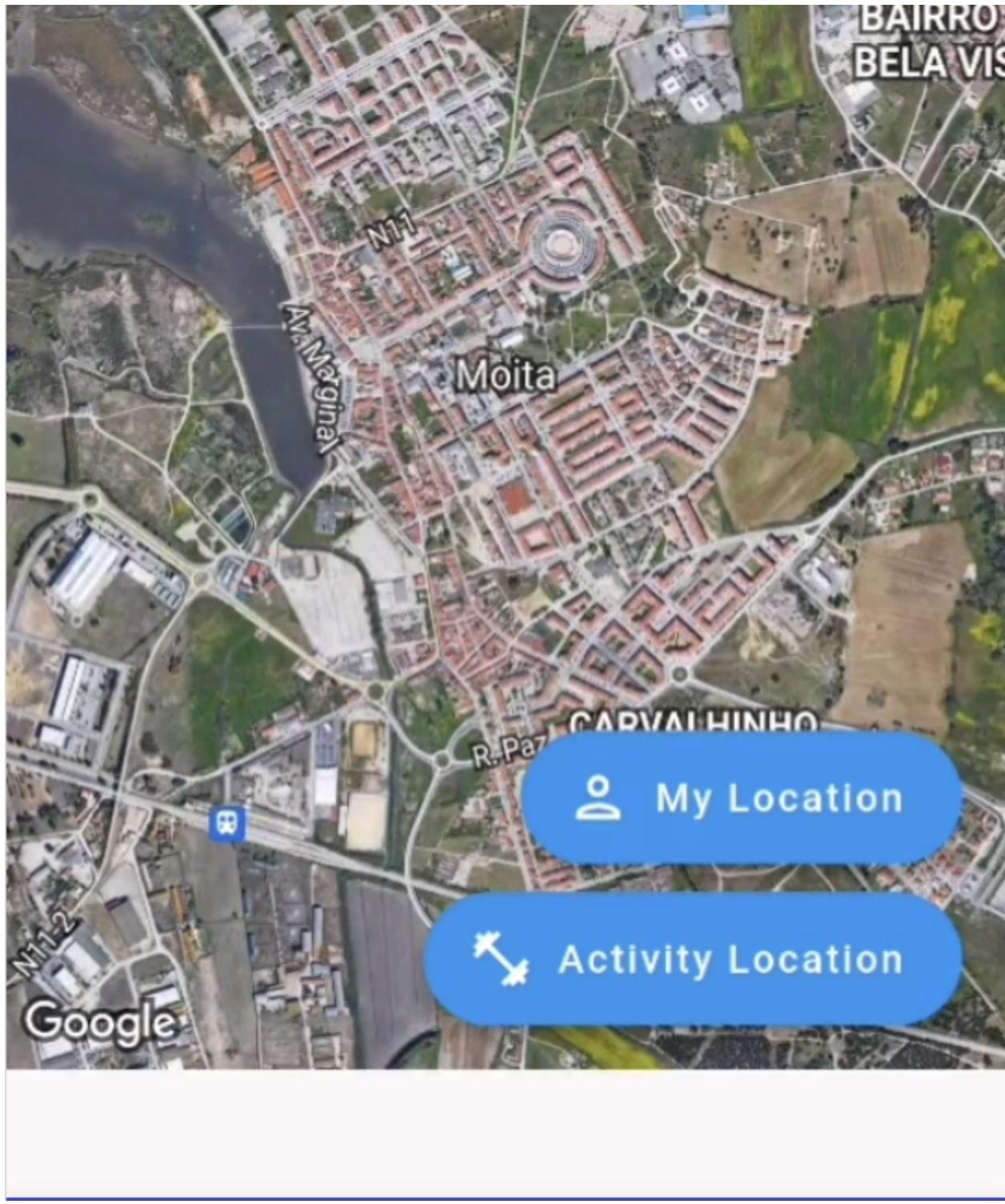
Atividade de yoga na moita

Activity Date

2021-07-02 21:54

Localization





Ginásio Sessões de Treino

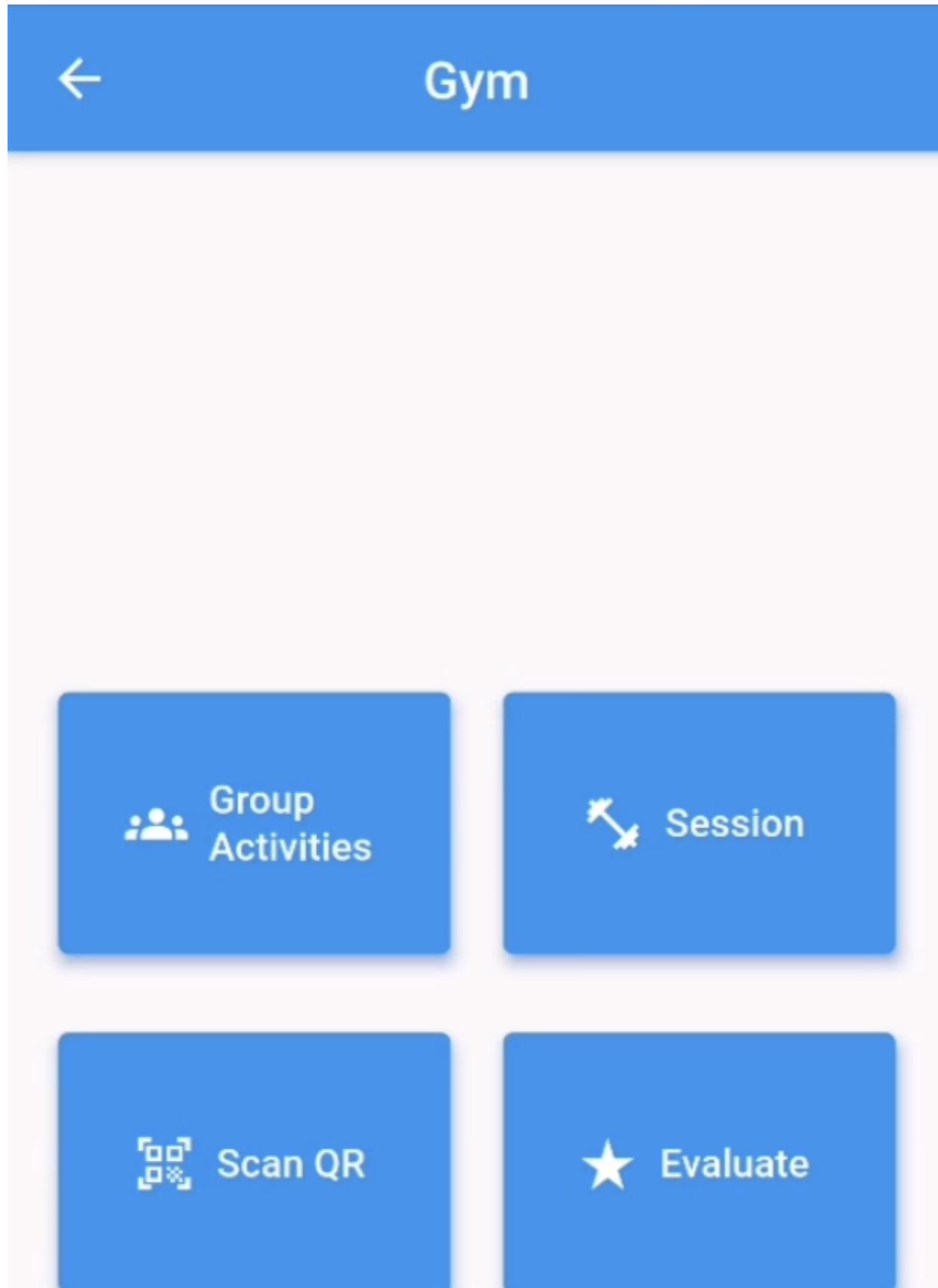
Voltando até as opções do ginásio, podemos pressionar a “Session”, onde poderá iniciar a sua sessão de treino. Esta contará os passos que você dá, os quilómetros que percorreu, as calorias que queimou e a duração da mesma. A aplicação detetará também se vocês está em andamento ou parado.

Poderá guardar a sessão para relembrar numa opção da barra de navegação denominada “History”.

Basta clicar em Start que o tempo irá começar a contar para o seu exercício.

Relembraos aqui que os passos, as calorias e a distância não irão reiniciar se fizer reset no tempo desta sessão, irão continuar a ser contabilizadas na mesma, sendo o objetivo desta funcionalidade, incentivar a continuar o treino com o timing reiniciado, mas saber o total feito no mesmo.

Para criar uma nova sessão terá de sair e entrar de novo.





Profile



Map



Gym



History



Settings



100% 04:00



Session

00:00:00.00

0

minute 0

second 0



Calories: 0.0 🔥 Distance: 0 ⚡

Pedestrian status:



Start

Stop

Reset

Save Session

Ginásio Leitura de QRCode das Máquinas

Provavelmente a passear no ginásio já se deparou que todas as máquinas possuem um QRCode. Estes podem ser lidos na nossa aplicação com a opção "Scan QR", após ler terá escrito o nome da máquina, tal como a sua descrição e uma lista de exercícios com nome descrição e dificuldade, junto com uma imagem demonstrativa da execução do exercício.

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a blue header bar with a back arrow icon on the left and the word "Remo" in white text on the right. Below the header, the word "Description" is displayed in bold black text. A detailed text block follows, describing the benefits of rowing. Underneath, the word "Exercises" is shown in bold black text. Below it, the word "Name" is in bold black, followed by the text "Remada nível principiante". Then, "Description" is in bold black, followed by "15 min a um ritmo baixo". Finally, "Difficulty: 1" is in bold black. At the bottom of the screen, there is a photograph of a man with a beard, wearing a green t-shirt and black shorts, sitting on a rowing machine and pulling on the handlebar.

Remo

Description

A prática de remo é uma atividade completa e eficiente, permitindo combinar: - um trabalho cardiovascular para desenvolver a capacidade cardíaca e a resistência. - um envolvimento muscular de todo o corpo para o tonificar e muscular. Trabalha os ombros, braços, costas, abdominais, mas também coxas e gémeos.

Exercises

Name
Remada nível principiante

Description
15 min a um ritmo baixo

Difficulty: 1



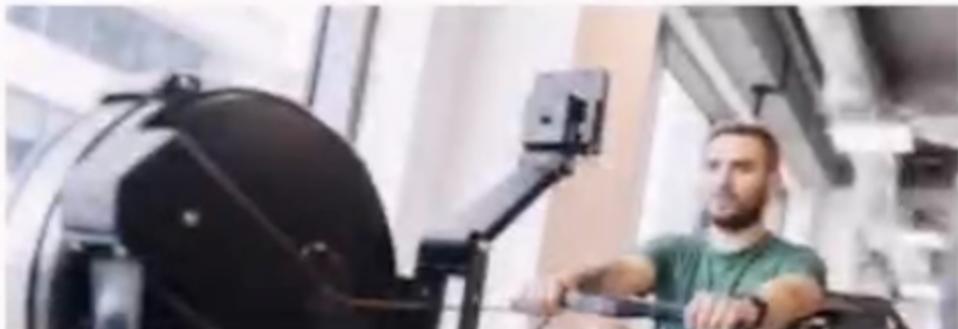
**Name**

Remada nível intermedio

Description

3 minutos de remada lenta e 1 min de remada rapida

Difficulty: 3



Ginásio Avaliação

A última opção, sendo esta não menos importante, pode deixar uma critica ao ginásio e uma classificação, sendo que esta irá deixá-los felizes seja esta positiva ou negativa.

The image shows a smartphone screen with a blue header bar. On the left is a white back arrow icon. In the center, the text "Gym Evaluation" is displayed in white. At the bottom, there is a light blue footer bar containing a blue square icon with a white pen-like shape, followed by the text "Write an opinion about the gym" and a long blue horizontal input field.

At the top of the screen, there is a dark blue status bar with various icons: signal strength, Wi-Fi, battery level, and a timestamp of 04:07.

very good gym!! |



Save evaluation



GIF



...



1 q 2 w 3 e 4 r 5 t 6 y 7 u 8 i 9 o 0 p

a s d f g h j k l



z

x

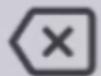
c

v

b

n

m



?123



EN • ES • PT





Histórico

No histórico irá visualizar todas as suas sessões até à data realizadas.

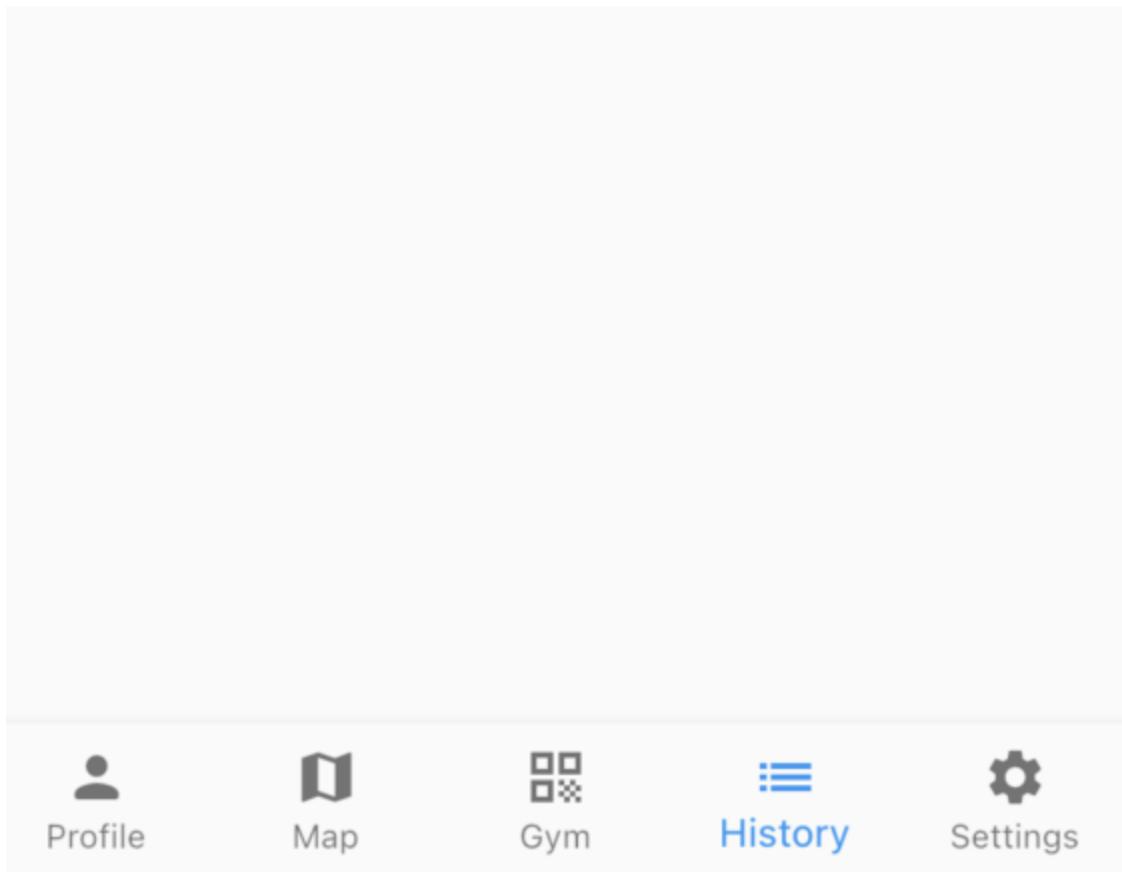
Se tiver um iPhone, poderá sincronizá-lo com a app health e ter a informação dos dados deste. Caso tenha um android não fique triste, a funcionalidade estará disponível muito em breve.

iOS

Para sincronizar basta clicar no icon do smartwatch e aceitar todas as permissões.

The screenshot shows the 'History' screen of a fitness application. At the top, there is a blue header bar with the word 'History'. Below it, a button says 'Click for Sync SmartWatch' with a smartwatch icon. The main area contains four session entries, each with a small thumbnail image on the left:

- 2021-06-28**
calories:0.0 distance:0.0
duration:40000 
- 2021-06-28**
calories:0.0 distance:0.0
duration:2 
- 2021-06-28**
calories:0.0 distance:0.0
duration:2 
- 2021-06-30**
calories:1.36 distance:0.04
duration:64 



Android

2021-06-28
calories:0.0 distance:0.0
duration:40000

2021-06-28
calories:0.0 distance:0.0
duration:2

2021-06-28
calories:0.0 distance:0.0



duration:2



2021-06-30

calories:1.36 distance:0.04

duration:64



Profile



Map



Gym



History

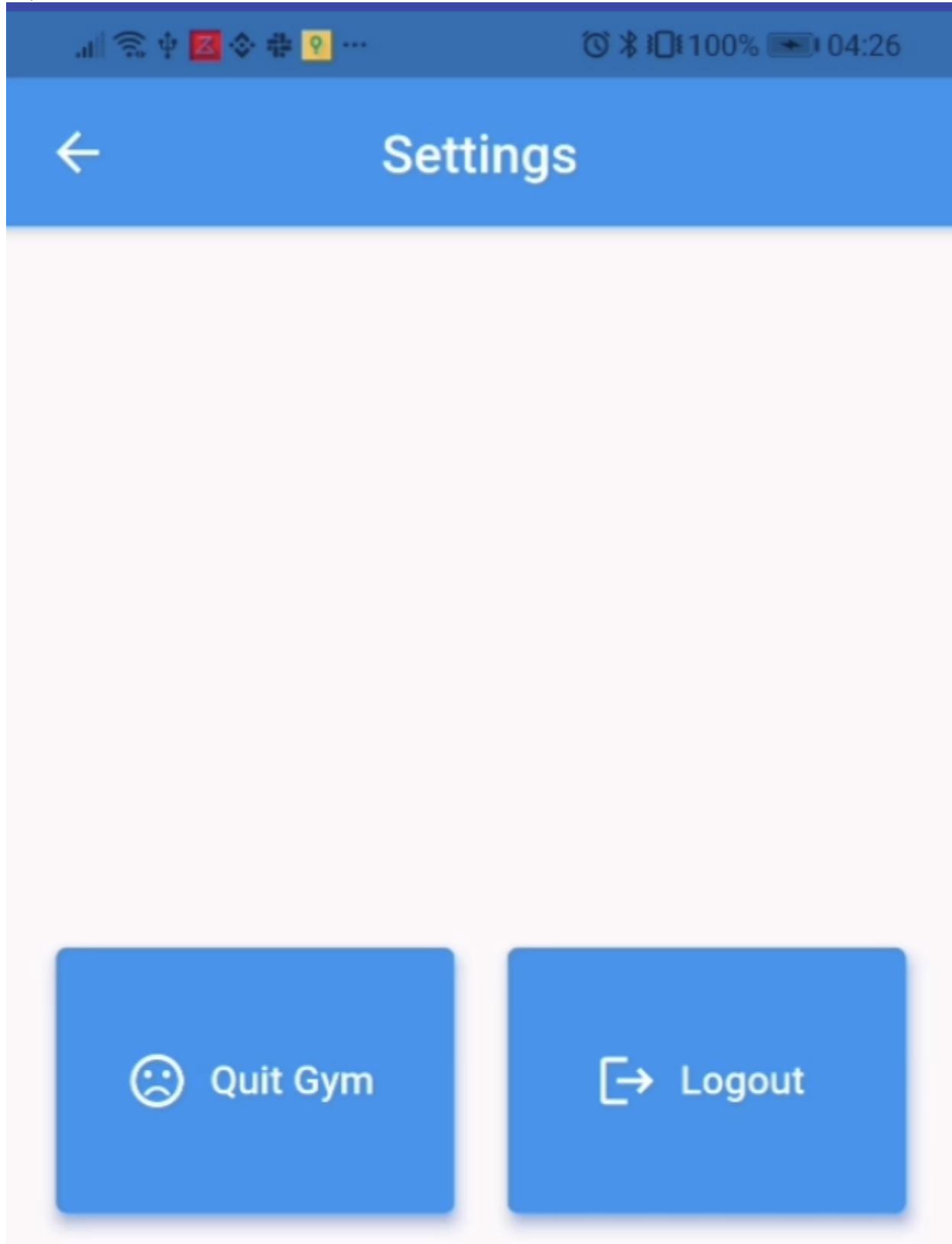


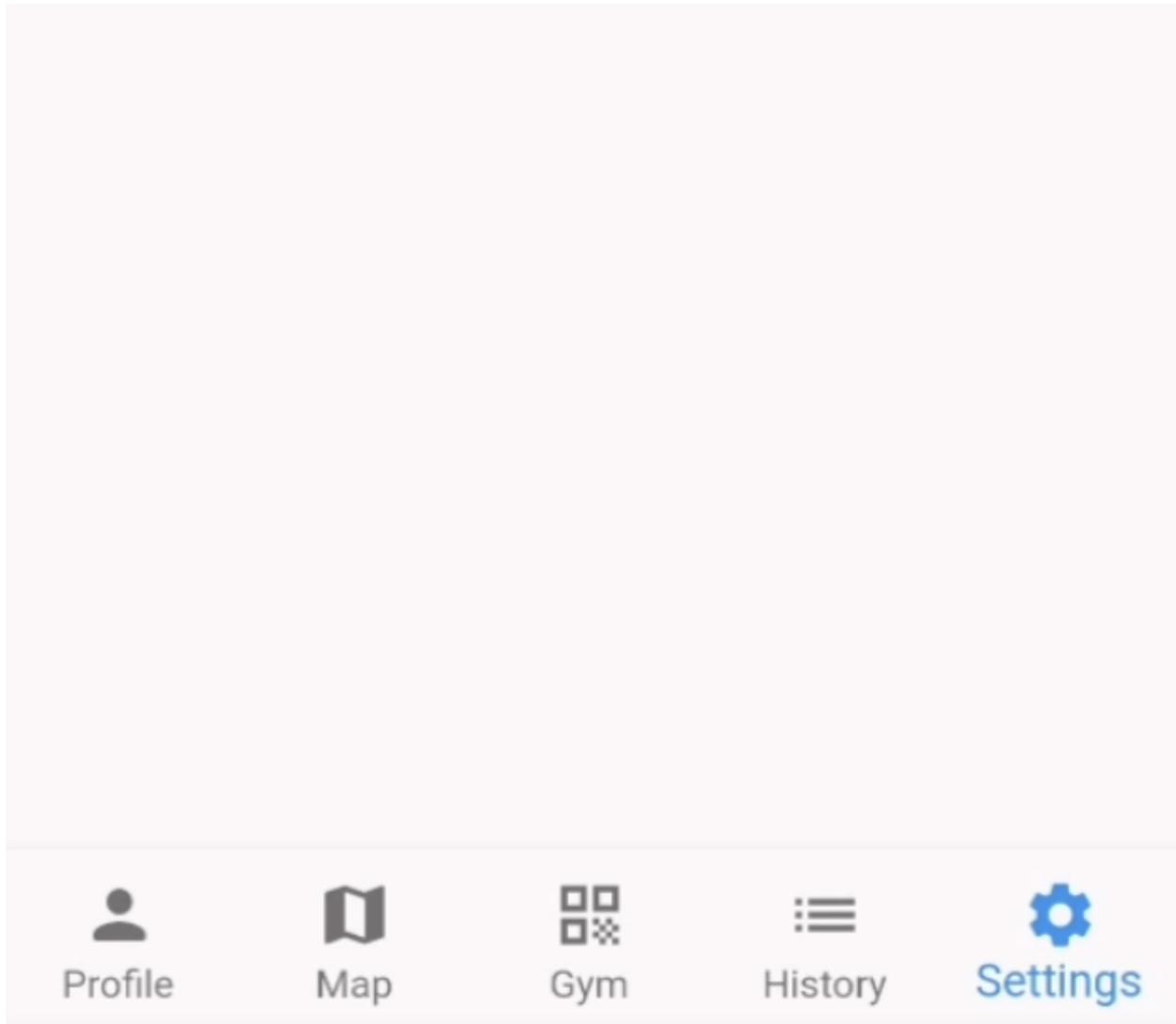
Settings



Definições

Aqui poderemos terminar a nossa sessão na aplicação e poderemos também desistir do ginásio, através de um clique de uma forma super simples e automática.





Contacto da Equipa de Desenvolvimento

Caso tenha alguma dúvida não hesite em enviar e-mail para:

200257017@estudantes ips.pt

200257015@estudantes ips.pt