

Fitnets

Rede Social Fitness

Manual do Usuário Versão 1.0

Novembro 2012

Fitnets - Rede Social Fitness

Sumário

1 Visão Geral do Fitnets.....	4
2 Acesso ao site	5
3 Tela Inicial e Login no Sistema	6
4 Registro no Site	7
5 Busca	8
6 Criar um Projeto	9
7 Gerenciar Projetos	10
7.1 Criações	11
7.1.1 Criar Exercícios e Grupos de Exercícios.....	12
7.1.2 Criar Suplementos	14
7.1.3 Criar Refeições	15
7.1.4 Criar Evolução	16
8 Comentários	17
9 Contato e Suporte	18

Índice de Figuras

Figura 1 <i>URL de Acesso</i>	5
Figura 2 Tela Inicial (<i>Home</i>)	6
Figura 3 <i>Registro</i>	7
Figura 4 <i>Informações Pessoais</i>	7
Figura 5 Busca	8
Figura 6 Criar Projeto	9
Figura 6.1 Criar Projeto 2	9
Figura 7 Gerenciar Projetos	10
Figura 8 Criações	11
Figura 9 Criar Exercícios	12
Figura 9.1 Criar Grupos de Exercícios.....	13
Figura 10 Criar Novo Suplemento	14
Figura 11 Criar Nova Refeição	15
Figura 12 Criar Evolução	16

1 Visão Geral do Fitnets

Há alguns anos, a procura por dietas, treinos de musculação e treinos de aeróbica pela internet começou a se intensificar mas, as pessoas nunca puderam encontrar um lugar específico na internet onde pudessem compartilhar os seus treinos e dietas com outras pessoas, para que pessoas com o mesmo biotipo pudessem encontrar apoio e ver a evolução daqueles que estariam se utilizando desses treinos.

O Sistema do FITNETS surge com o objetivo principal de ajudar outras pessoas a compartilhar seus treinos e progressos com seus amigos de sua rede de relacionamentos com aqueles que buscam por um treino semelhante, para que todos possam conhecer novos treinos e ver o progresso dos que se utilizam esses treinos, seja para perder peso, ganhar peso, ganhar massa muscular ou apenas tonificar o corpo, dessa forma encontrando apoio dos amigos da rede. Outro ponto importante é o compartilhamento de dietas escolhidas junto com o tipo de treino de cada pessoa, de forma a facilitar o ganho ou perda de peso.

Uma rede social realista que busca entrosar as pessoas da rede por meio de compartilhamento desses treinos e fotos de progresso, gerando assim um aumento do desejo de se alcançar os objetivos e encontrando apoio na busca por uma vida mais saudável e feliz.

2. Acesso ao site

Para iniciar a navegação no site, deve-se acessar o endereço eletrônico.
WWW.fitnets.herokuapp.com

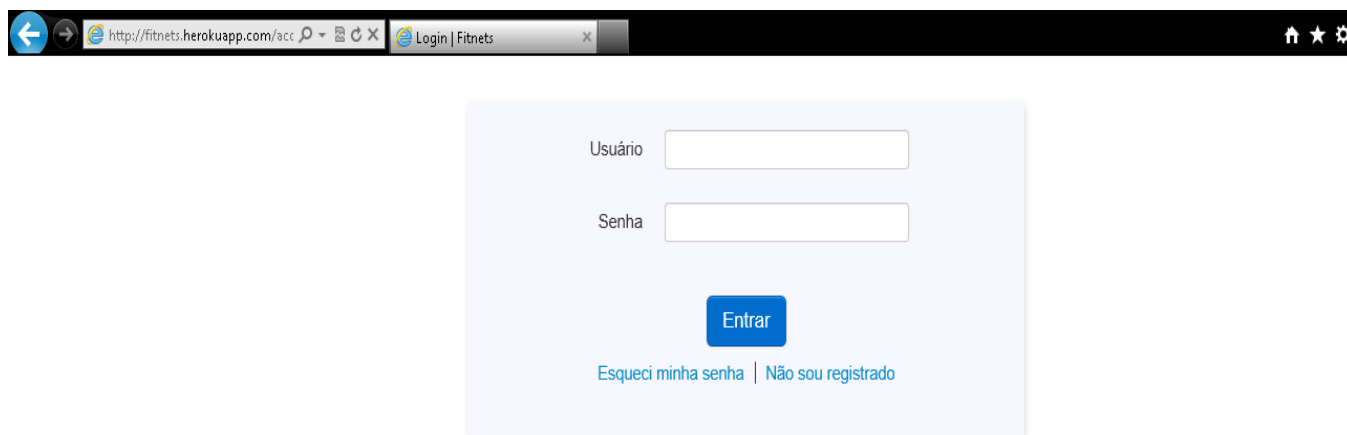


Figura 1 – URL de Acesso.

A partir desse momento o site será apresentado, mostrando a tela inicial com os campos de usuário e senha, para serem preenchidos por alguém que já seja cadastrado.

3. Tela Inicial e login no sistema

Ao entrar com seus dados e realizar o login no sistema, o usuário verá a sua página inicial com as solicitações de amizade, os projetos em andamento etc.

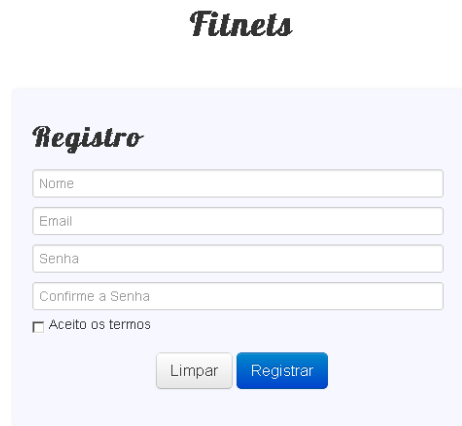


Figura 2 – Tela Inicial (Home).

Um recurso bem interessante do Fitnets é a visualização das atividades dos seus amigos, dessa forma os usuários ficam sempre atualizados quanto ao que está acontecendo na sua rede de contatos.

4. Registro no site

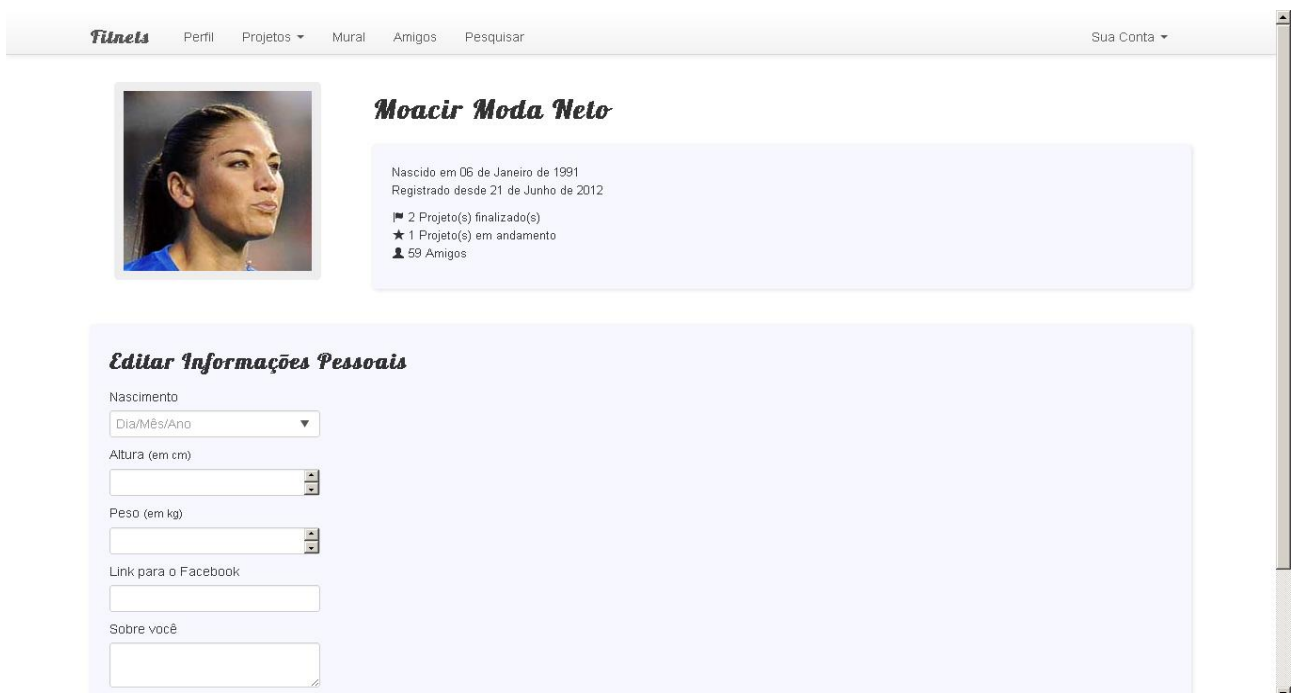
Caso o usuário não esteja cadastrado no site e não possua um usuário de acesso, ele deverá clicar no botão “Não sou registrado” como na (figura 1) iniciar o seu cadastro para acesso ao sistema. Ele será então direcionado para a página de registro do site.



The image shows the registration form on the Fitnets website. At the top, the word "Fitnets" is written in a stylized font. Below it, the heading "Registro" is displayed. The form contains four input fields: "Nome", "Email", "Senha", and "Confirme a Senha". Below these fields is a checkbox labeled "Aceito os termos". At the bottom of the form are two buttons: "Limpar" (Clear) and "Registrar" (Register).

Figura 3 – registro.

Após o registro no site, o usuário será direcionado a sua página inicial (figura 2) e deverá então editar as suas informações pessoais como data de nascimento, peso, altura etc. Dessa forma a o usuário poderá visualizar a sua página inicial e começar a procurar amigos, treinos específicos, criar e compartilhar projetos etc.



The image shows a user profile page on the Fitnets website. The header includes the "Fitnets" logo and navigation links: "Perfil", "Projetos", "Mural", "Amigos", and "Pesquisar". On the right side of the header is a link for "Sua Conta". The main content area features a profile picture of a woman and the name "Moacir Moda Neto". Below the name, it says "Nascido em 06 de Janeiro de 1991" and "Registrado desde 21 de Junho de 2012". There are also statistics: "2 Projeto(s) finalizado(s)", "1 Projeto(s) em andamento", and "59 Amigos". Below this is a section titled "Editar Informações Pessoais" with several input fields: "Nascimento" (with a date picker), "Altura (em cm)" (with a numeric input), "Peso (em kg)" (with a numeric input), "Link para o Facebook", and "Sobre você" (with a text area).

Figura 4 – Informações Pessoais.

5. Busca

O sistema de busca do Fitnets é uma das vantagens do sistema em relação aos fóruns especializado. Por meio de filtros aplicados é possível localizar amigos, treinos específicos e publicações de outros usuários.

Ao clicar no link superior “Pesquisar” o usuário será direcionado para a página como mostrado na figura abaixo.

Fitnets Perfil Projetos Mural Amigos Pesquisar Sua Conta ▼

Pesquisa

Ítems

- ☐ Projeto
- ☐ Pessoa
- ☐ Publicação

Termos de Busca (Pressione enter para buscar)

Resultados

- **Redução de Peso** (projeto)
- **Redução de Peso** (projeto)
- **Redução de Peso** (projeto)

Fitnets 2012 - Criado e Idealizado por Mexx Soluções Web

Figura 5 – Busca.

Ao encontrar as pessoas ou projetos pesquisados, é possível enviar solicitações de amizade ou utilizar os projetos criados por outros usuários. Para fazer isso deve-se somente clicar na pessoa ou projeto encontrado e em seguida clicar “enviar solicitação de amizade” para a pessoa ou “utilizar treino” para o treino encontrado.

6. Criar um Projeto

Como o objetivo do Fitnets é ajudar as pessoas a terem uma vida mais saudável por meio de dietas e treinos de atividades físicas, é possível criar projetos de treinos e dietas para ganho ou perda de peso, e ainda assim compartilhar com outras pessoas os treinos e dietas do seu projeto, para que as pessoas possam ver por meio do progresso e fotos, se as dietas e treinos utilizados estão surtindo o efeito esperado.

Para criar um projeto é bem simples como mostrado na figura abaixo, basta clicar na janela **Projetos** e em seguida **Novo Projeto**. Ou também pode clicar na janela abaixo **Crie um novo projeto**.

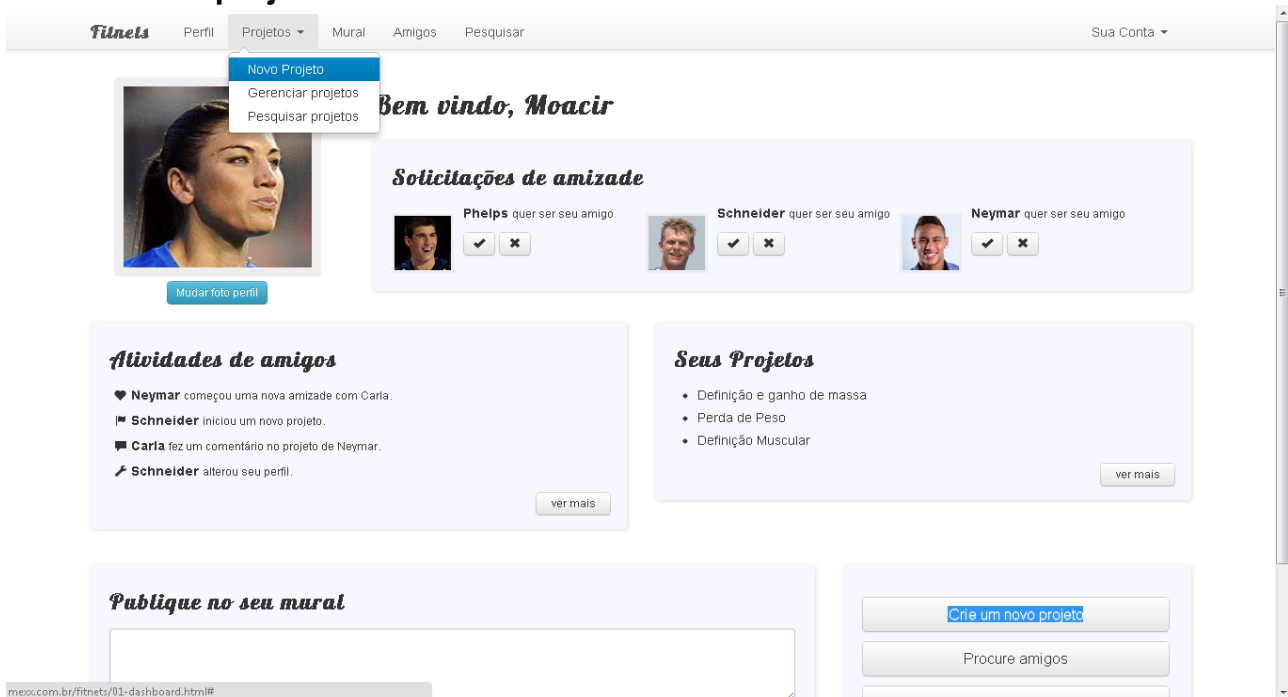


Figura 6 – Criar Projeto.

O usuário será direcionado para a página de criação de projetos conforme mostrado abaixo.



Figura 6.1 – Criar Projeto2.

O usuário deve apontar o objetivo do projeto a ser criado como, por exemplo, “Perder Peso”, ou até mesmo “Ganhar Massa Muscular”, e então deverá apontar a duração do projeto a ser criado, dessa forma traçando um objetivo a ser alcançado, deve-se apontar a data de início e então a frequência em que se utilizará o projeto.

É importante lembrar que a criação de treinos e dietas só é possível após a criação de um projeto, para que dessa forma seja atrelado ao projeto específico.

7. Gerenciar Projetos

Ao ter os seus projetos criados, o usuário poderá gerenciá-los para apagar projetos que não estejam mais sendo utilizados, por exemplo, dessa forma deixando sempre os projetos que ainda são úteis dentro do seu perfil.

Para gerenciar os seus projetos basta clicar na aba superior no menu **Projetos** e logo o submenu **Gerenciar Projetos** irá aparecer. Ao clicar no menu indicado, todos os seus projetos ficarão visíveis, sendo possível dessa forma editá-los ou apagá-los.

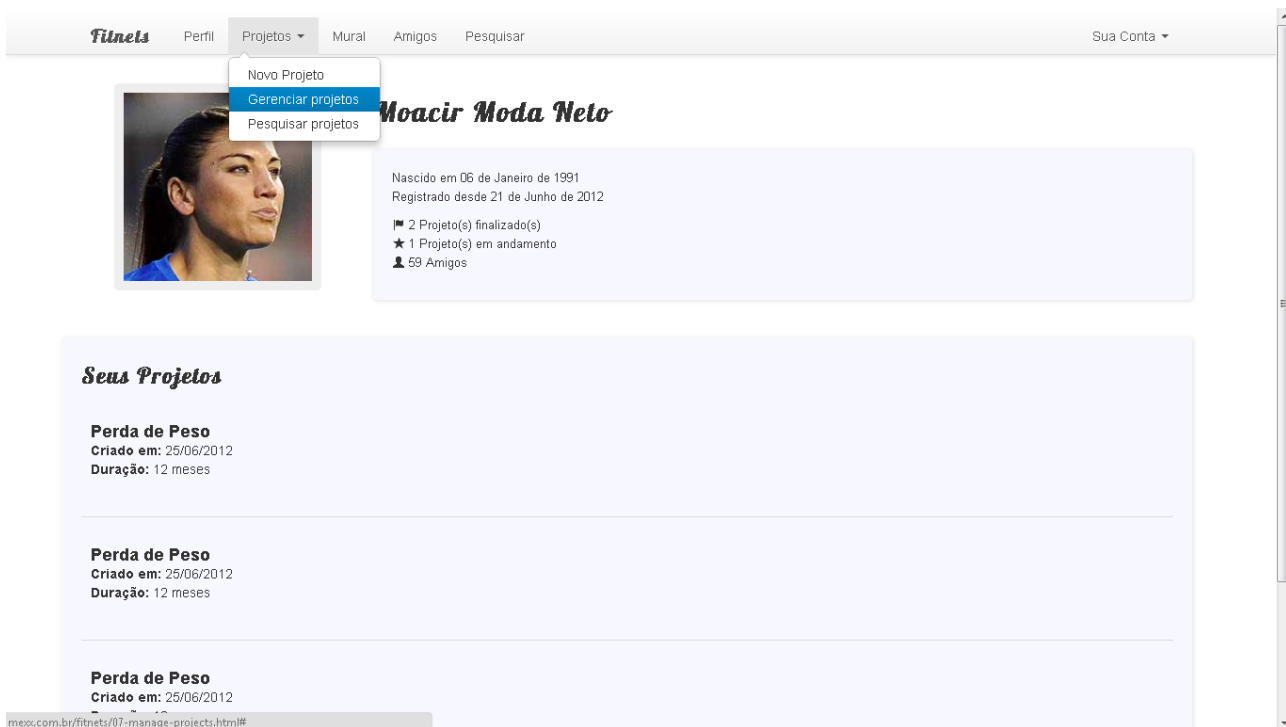


Figura 7 – Gerenciar Projetos.

7.1. Criações

Dentro de cada projeto criado, o usuário encontrará recursos que o ajudarão em suas realizações. Esses recursos são as criações de **Dias de Treino, Exercícios, Evoluções, Refeições e Suplementos**.

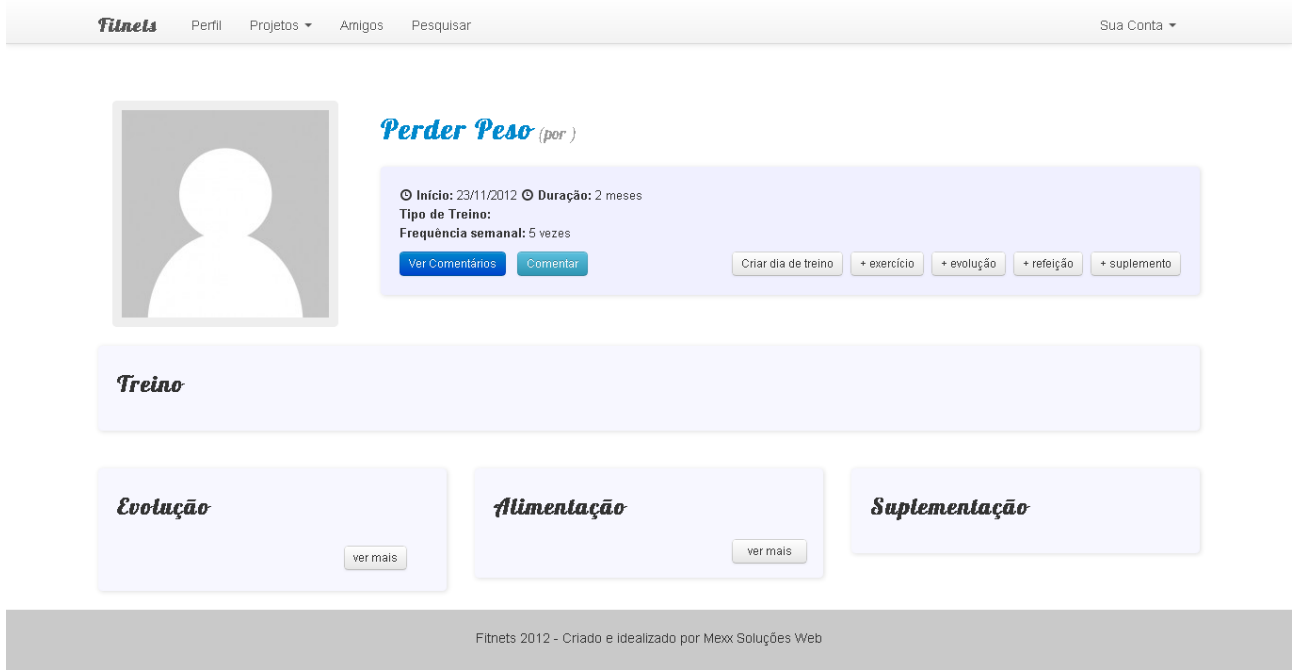


Figura 8 – Criações

A importância de se utilizar esses recursos é fundamental para que o objetivo do Projeto seja cumprido.

Por meio de criações de dietas e treinos, por exemplo, o usuário terá esse suporte para perder peso, por exemplo, e poderá ver o que os seus amigos acham a respeito disso por meio de comentários. (Ver Comentário na sessão)

7.1.1. Criar Exercícios e Grupos de Exercícios

Todo projeto criado é baseado em algum objetivo a ser alcançado, seja perder peso, ganhar massa muscular ou tonificar os músculos, por isso após a criação de um projeto, algo muito importante a ser feito é a Criação de Exercícios, pois esses serão os exercícios utilizados dentro dos projetos criados, onde os amigos do usuário poderão ver exatamente o que está sendo utilizado por esse usuário para alcançar o objetivo do projeto, e também onde eles verão os exercícios utilizados para se alcançar o progresso das fotos postadas.

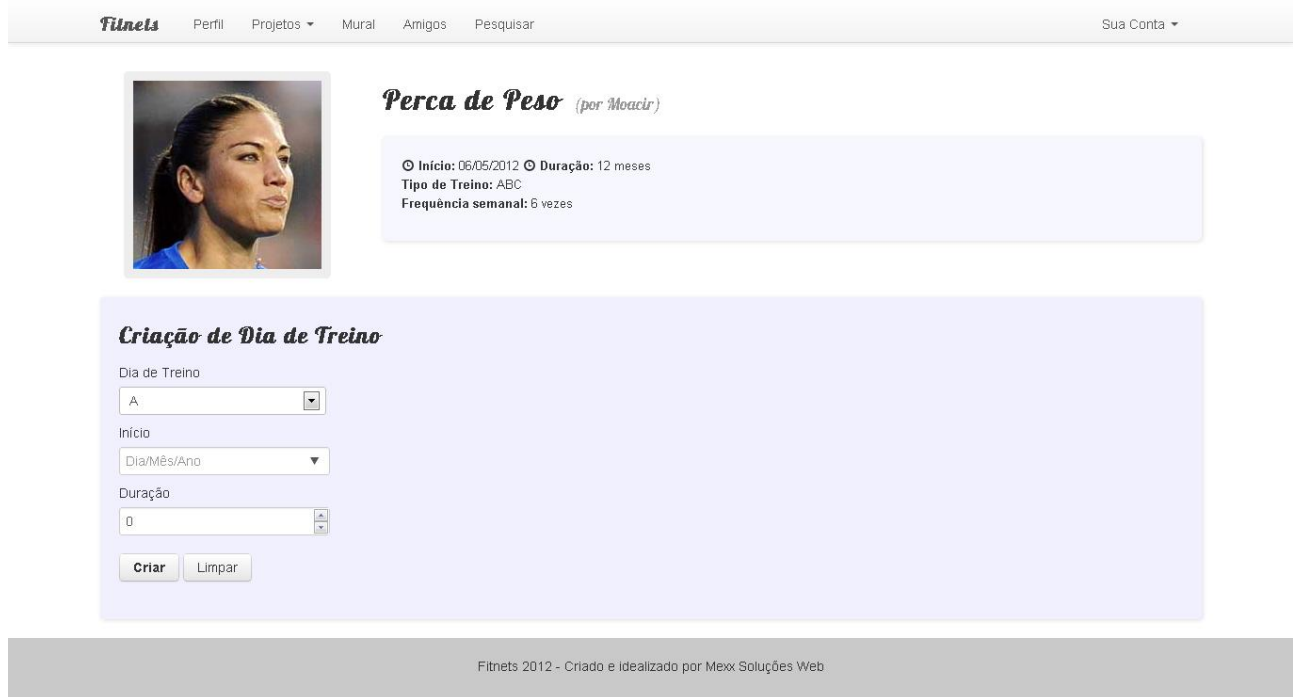
Ao criar um novo Exercício deve-se clicar no Projeto específico, e em seguida deve-se clicar no menu **Criar Treino**. Depois é só configurar o treino com os dados como o Dia de Treino, o nome do Exercício, Quantidade de Séries e Quantidade de Repetições.

The screenshot displays the Fitnets web interface. At the top, a navigation bar includes the 'Fitnets' logo and links for 'Perfil', 'Projetos', 'Mural', 'Amigos', and 'Pesquisar'. A 'Sua Conta' dropdown menu is located on the right. The main content area features a profile picture of a woman and a project titled 'Perca de Peso' (by 'Moucir'). Project details include: 'Início: 06/05/2012', 'Duração: 12 meses', 'Tipo de Treino: ABC', and 'Frequência semanal: 6 vezes'. Below this, a section titled 'Criação de Dia de Treino' contains a form with the following fields: 'Dia de Treino' (a dropdown menu showing 'A (Início em: 05/08/12)'), 'Exercício' (a text input field), 'Séries' (a numeric input field with a value of 0), and 'Repetições' (a numeric input field with a value of 0). At the bottom of the form are 'Criar' and 'Limpar' buttons.

Figura 9 – Criar Exercícios.

Outro recurso dentro do Fitnets é a possibilidade de se criar novos grupos de exercícios dentro de um projeto específico utilizando os exercícios já criados, para que juntamente com outros grupos de exercícios ou grupos de dietas o objetivo do projeto seja alcançado.

Para criar um grupo de treino deve-se clicar projeto específico, e em seguida deve-se clicar no menu **Criar dia de Treino**. Depois é só configurar o treino com os dados como o Dia de Treino onde irá conter os nomes dos exercícios criados, o início e duração.



The screenshot displays the Fitnets web application interface. At the top, there is a navigation bar with the Fitnets logo and links for Perfil, Projetos, Mural, Amigos, and Pesquisar. A 'Sua Conta' link is also present on the right. Below the navigation bar, the main content area is divided into two sections. On the left, there is a profile picture of a woman. On the right, the project title 'Perca de Peso' is displayed, followed by '(por Moacir)'. Below the title, a box contains the following information: 'Início: 06/05/2012', 'Duração: 12 meses', 'Tipo de Treino: ABC', and 'Frequência semanal: 6 vezes'. Below this, there is a section titled 'Criação de Dia de Treino'. This section contains a form with the following fields: 'Dia de Treino' (a dropdown menu with 'A' selected), 'Início' (a dropdown menu with 'Dia/Mês/Ano' selected), and 'Duração' (a dropdown menu with '0' selected). At the bottom of the form, there are two buttons: 'Criar' and 'Limpar'. At the very bottom of the page, there is a footer that reads 'Fitnets 2012 - Criado e Idealizado por Mexx Soluções Web'.

Figura 9.1 – Criar Grupos de Exercícios.

A criação de Grupo de exercícios é fundamental para alcançar os objetivos do projeto de forma mais rápida. Os grupos de exercícios irão definir se o projeto irá funcionar dentro dos prazos estabelecidos, por isso é sempre importante consultar um especialista para avaliar os grupos de exercícios dos projetos criados.

7.1.2. Criar Suplemento

Os usuários do sistema Fitnets poderão também criar suplementos dentro de seus projetos e compartilhá-los com seus amigos, dessa podendo também saber o que os amigos de sua rede estão ingerindo em seus treinos.

Para criar um novo suplemento deve-se clicar no Projeto específico, depois clicar no menu **Novo Suplemento** e em seguida deve-se indicar a categoria da qual o suplemento faz parte, o nome do suplemento e o nome do produto e marca.

The screenshot displays the Fitnets web interface. At the top, a navigation bar includes the 'Fitnets' logo and links for 'Perfil', 'Projetos', 'Mural', 'Amigos', and 'Pesquisar'. A user account menu 'Sua Conta' is on the right. A tooltip indicates 'Você está no modo de tela inteira. Sair do modo tela cheia (F11)'. The main content area features a profile picture of a woman and a project titled 'Perca de Peso (por Moacir)'. Below this, a light blue box contains project details: 'Início: 06/05/2012', 'Duração: 12 meses', 'Tipo de Treino: ABC', and 'Frequência semanal: 6 vezes'. The 'Novo Suplemento' form is visible, with dropdown menus for 'Categoria' (set to 'Aminoácido') and 'Suplemento' (set to 'BCAA'), and a text field for 'Produto / Marca'. 'Criar' and 'Limpar' buttons are at the bottom of the form. A footer bar at the bottom states 'Fitnets 2012 - Criado e Idealizado por Mexx Soluções Web'.

Figura 10 – Criar Novo Suplemento.

Ao fazer uso de suplementos é muito importante consultar um especialista para que ele recomende o que melhor se adéqua a você.

7.1.3. Criar Refeições

Outro recurso importante que o Fitnets oferece é a criação de Refeições. Dessa forma os usuários criam dietas para serem utilizadas dentro de seus projetos, tanto para perder peso quanto para ganhar peso. Ao criar Refeições, os usuários indicam quais alimentos fazem parte de uma refeição específica, dessa forma podendo criar várias refeições para um projeto.

Para criar uma nova Refeição deve-se clicar no Projeto específico, depois clicar no menu **Nova Refeição** e em seguida deve-se o nome da refeição e os alimentos que fazem parte dessa refeição.

Fitnets Perfil Projetos Mural Amigos Pesquisar Sua Conta

Você está no modo de tela inteira. Sair do modo tela cheia (F11)

Perca de Peso (por Moacir)

Inicio: 06/05/2012 Duração: 12 meses
Tipo de Treino: ABC
Frequência semanal: 6 vezes

Nova Foto de Evolução

Refeição
1ª

Alimentos

Criar Limpar

Fitnets 2012 - Criado e idealizado por Mexx Soluções Web

Figura 11 – Criar Nova Refeição.

Ao criar uma nova refeição, é muito importante consultar um especialista como um nutricionista para que ele recomende os alimentos que devem fazer parte da sua dieta, para que nutrientes importantes não fiquem de fora da sua alimentação.

7.1.4. Criar Evolução

Dentro de um projeto, um outro recurso muito importante a ser feito é a criação de Evolução, onde os usuários podem postar fotos de seu progresso mostrando a data em que a foto foi tirada ou colocada na sistema, dessa forma deixando-a disponível pra que os seus amigos e outras pessoas vejam o seu progresso com os treinos escolhidos no seu projeto.

Para criar uma evolução, basta escolher um projeto, clicar no menu **Criar Evolução**, escolher o arquivo que quer postar e indicar o dia da foto.

A importância de criar uma evolução é para que todos vejam o seu progresso. Se não houve um progresso é muito importante que o usuário poste a foto também, para que outras pessoas lhe recomendem novas dietas, treinos ou suplementos no seu treino por meio de comentários.

Fitnets

Perfil Projetos Amigos Pesquisar

Sua Conta

Perder Peso (por)

🕒 Início: 23/11/2012 🕒 Duração: 2 meses

Tipo de Treino:

Frequência semanal: 5 vezes

Ver Comentários Comentar

Criar dia de treino + exercício + evolução + refeição + suplemento

Criação de Evolução

Photo:

Escolher arquivo Nenhum arquivo selecionado

Data:

Dia/Mês/Ano

Criar Limpar

Fitnets 2012 - Criado e Idealizado por Mexx Soluções Web

fitnets.herokuapp.com/project/create-evolution/7

Figura 12 – Criar Evolução.

8. Comentários

O uso de comentários no sistema do FITNETS é um dos pontos chaves do sucesso dos projetos em que os usuários estão envolvidos.

Por meio dos comentários os usuários devem deixar suas opiniões e compartilhar conhecimentos sobre as decisões que seus amigos estão tomando em seus projetos. Por meio dos comentários, pessoas especializadas podem direcionar os usuários para o uso correto de dietas, suplementos e tipos de treinos que os usuários do sistema estão engajados, também apoiando o uso correto desses treinos, dietas etc. Através de comentários, os usuários podem alertar, motivar e ajudar outros usuários e seguirem firmes em seus objetivos. O próprio dono do projeto deve comentar sobre os seus treinos, dietas e suplementos, compartilhando o que pretende modificar para obter melhores resultados.

O sucesso do Fitnets é, fazer com que os usuários compartilhem, comentem, postem seus progressos, sintam-se motivados dentro da rede por meio dessas ações e encontrem as respostas que buscam para melhor direcioná-los em suas decisões.

9. Contato e Suporte

Para mais informações sobre o sistema, entre em contato com a Equipe de Suporte e desenvolvimento pelo e-mail < moa.moda@gmail.com >, <rafael.kss@gmail.com>, < asc.luan@gmail.com>, < gaspar.gualves@gmail.com>, <jeancarmona2000@gmail.com> ou no telefone (11) 96161-4343.