

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SÃO PAULO**

JOÃO PEDRO VIANA RODRIGUES

SISTEMA DE GERENCIAMENTO DE TREINOS

**CAMPOS DO JORDÃO
2024**

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	03
2	OBJETIVO	04
3	METODOLOGIA	04
3.1	CONSIDERAÇÕES INICIAIS	04
3.2	COLETA DE REQUISITOS	04
3.4	PROJETO DE DADOS	04
4	O QUE O SISTEMA TERÁ	05

1 INTRODUÇÃO

Este sistema oferece a implementação sofisticada e pratica que otimiza a passagem de treinos, dieta e metas entre educador fisico e atleta. O sistema permite que o aluno receba atualizações sobre tudo relacionado a seus treinos, desde dicas para melhores execuções até qual será sua nova rotina de treinos durante a semana, todos atualizados por seu professor, sendo específicos para cada pessoa, notando suas particularidades, dificuldades e metas.

O sistema conseguirá analisar e gerar sugestões para o próprio professor com base no seu banco de dados gerados pelos seus proprios algoritmos, podendo assim, auxiliar no desempenho e criação de treinos passados para cada atleta.

Palavras-Chave: Aplicativo de treino, Academia, Personal, Atleta.

2 OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo facilitar o desenvolvimento de atletas e sua conversa com seus treinadores, deixando assim, ambas as partes conscientes de todo o processo, podendo-se assim ter maior facilidade de alcançar suas metas e moldar seus resultados.

3 METODOLOGIA

3.1 Considerações Iniciais

A etapa inicial do projeto envolve ter o conhecimento das necessidades e demandas que um treinador tem para entender as necessidades de seus alunos a fim de montar seus treinos com base nas suas dificuldades e metas.

3.2 Coleta de Requisitos

A coleta de requisitos será realizada conversando com profissionais da área, entendendo suas demandas e necessidades com base em suas experiências.

3.3 Projeto de Dados:

O projeto de dados será elaborado para organizar e estruturar as informações que seriam armazenadas no sistema. Identificando os atributos relevantes de cada entidade e definindo as relações entre elas, garantindo assim a integridade e a consistência dos dados armazenados.

4 O que o Sistema Terá:

- Um dashboard interativo com o usuário, onde se encontram seus treinos da semana, últimas modificações, seus resultados, suas metas a longo prazo e com datas definidas.
- O atleta poderá marcar seus treinos como feitos e adicionar comentários para que seu professor possa ver em sua interface, facilitando assim a melhoria de sua rotina em prol de seu resultado.
- O professor poderá atualizar seus treinos, definir suas metas de acordo com consultas e relatórios de seus alunos e atualizar os resultados de seus alunos na plataforma.