**Treine.ME**

**DOCUMENTO DE VISÃO v1.0**

1. **INTRODUÇÃO**

O presente documento tem como objetivo coletar, analisar e definir as necessidades e recursos do Treine.ME. Ele se concentra nos recursos necessários aos envolvidos e aos usuários-alvo e nas razões que levam a essas necessidades. Os detalhes de como o Treine.ME satisfaz essas necessidades estão descritas em outros documentos.

1. **POSICIONAMENTO**
   * **DESCRIÇÃO DO PROBLEMA**

A falta de uma forma de controle mais minucioso e simplificado do histórico do treinamento de um aluno da academia/personal impossibilita/dificulta a prescrição de treinamento de forma mais precisa. No caso das academias de ginástica, muitas não têm controle sobre os treinamentos anteriores dos seus alunos, o que torna mais difícil acompanhar o progresso do aluno em termos de treinamento (i.e, periodização). No caso dos *personal trainers* o acompanhamento é feito rotineiramente em planilhas ou documentos, o que torna não muito fácil o acompanhamento a longo prazo.

Também para as academias, o uso do treino impresso ou ficha papel causa gastos quanto ao material e gera lixo e desorganização, visto que nem todos os alunos que imprimem o treino tem a consciência de joga-lo no lixo ao final do mesmo.

Uma solução para academias e *personal trainers* seria uma aplicação que permitisse o gerenciamento de todos os aspectos que envolvem a periodização do aluno, de forma que os professores tivessem facilidade para prescrever, periodizar e acompanhar a evolução e frequência do aluno, enquanto este tivesse a comodidade de visualizar o prescrito em seu aparelho celular.

* + **POSIÇÃO DO PRODUTO**

Para academias de ginástica e *personal trainers* que busquem comodidade e precisão na prescrição de treinamentos e funcionalidades associadas, a plataforma Treine.ME é um software de computador/app mobile (voltado para o aluno) que permite total flexibilidade na prescrição de uma periodização desde suas maiores estruturas (macrociclos, mesociclos, por exemplo) até menores componentes (microciclos, treinamentos pontuais, por exemplo), acompanhamento gráfico de registros que datam desde o primeiro treino prescrito no sistema.

1. **PERSPECTIVA DO PRODUTO**

A plataforma tem como objetivo inicial substituir o uso dos softwares de gestão total das academias na função do gerenciamento de treinamento. Para isso, proverá funcionalidades mais completas e especializada nisso.

1. **RECURSOS DO PRODUTO**
   * **Cadastro de aluno**. Deverá conter informações básicas e que interessarão para a prescrição do treinamento (nome, contato, endereço, data de nascimento, sexo, histórico de lesões, limitações, observações, entre outros).
   * **Alteração dados do aluno.**
   * **Cadastro de professor.** Deverá conter informações básicas para associar o professor ao treinamento prescrito e permitir uso do sistema pelo professor, afim de ter controle sobre seus alunos. Informações como horário de trabalho são desejáveis.
   * **Alteração dados do professor.**
   * **Cadastro de sequência de treinamento.** Deverá conter informações sobre número de treinos semanais, divisão dos agrupamentos, ordem dos treinamentos. É desejável que seja flexível nas menores unidade.
   * **Cadastro de exercícios.** Deverá conter informações dos agrupamentos-alvo e descrição do exercício.
   * **Cadastro de macrociclo.** Deverá conter informações de duração, período, objetivo e outros. Será associado a um aluno. Pode ser associado a um professor.
   * **Alteração de dados do macrociclo.**
   * **Cadastro de mesociclo.** Deverá conter informações de duração, período, objetivo e outros. Será associado a um macrociclo. Deve ser associado a um professor.
   * **Alteração de dados do mesociclo.**
   * **Cadastro de microciclo.** Deverá conter informações de duração, período, objetivo e outros. Será associado a um mesociclo.
   * **Alteração de dados do microciclo.**
   * **Cadastro de treino individual.** Deverá conter todas as informações relacionadas ao treinamento. Será associado a um microciclo.
   * **Alteração dos dados do treino individual**
   * **Cadastro de treino-modelo.** Deverá conter todas as informações relacionadas ao treinamento. Esses treinos serão cadastrados para serem reutilizados.
   * **Visualizar gráfico das métricas de intensidade de treinos individuais, intensidade média de microciclos, intensidade média de mesociclos e intensidade macrociclos.** Como função destaque no sistema, deverá ser possível comparar métricas (a serem definidas) em períodos de igual duração e acompanhar a evolução dessas ao longo de um espaço de tempo.
   * **Buscar aluno.** Para exibir os dados do aluno.
   * **Filtrar busca do aluno.** Por ordem alfabética do nome do aluno/professor responsável.
   * **Exibir treino.** Possibilita a exibição do treino previsto para a data selecionada/atual ou especifico selecionado. É desejável que a plataforma sugira o treino do dia baseado último treinamento realizado de forma a seguir a sequência. Exibirá comentários feitos sobre o treino.
   * **Registrar treino concluído.**
   * **Fazer comentários em um treino.** Para que o aluno/professor possa registrar algo que o interesse e resgatar essa informação posteriormente.
   * **Registrar carga utilizada em um exercício de um treino.** Para que o aluno possa acompanhar seu progresso.
   * **Registrar XRM em um exercício.** Para que o aluno possa acompanhar seu progresso.