

## **Grupo 6 - GymTHub**

**Entrevistado: Pedro de Castro Salvador**

“Boa tarde Pedro, tudo bem? Vamos fazer essa entrevista para o trabalho da disciplina de Requisitos de Software. Queria fazer algumas perguntas bem rápidas para entender mais sobre a sua vida esportiva. Primeiramente, como que é a sua rotina na academia? Quantas vezes por semana você vai, como que é essa questão?”

Geralmente entre 3 a 5 vezes por semana. Tem semanas que não dá alguns dias, então 3 a 5 vezes.

“Perfeito. E como que é a sua rotina, quantos treinos geralmente você faz na semana?”

Olha, eu faço 5 treinos por semana, quando eu consigo fazer todos, são os 5. Então: peito, costas, perna, braço e ombro.

“Você usa algum aplicativo pra te auxiliar a lembrar de tudo isso, ter esse monitoramento?”

Não. Já usei, mas não uso mais.

“Tem algum profissional que te auxilia nessa rotina?”

Também não.

“Perfeito. E fora da academia, você faz alguma coisa que também ajuda nos ganhos? Dieta, outro tipo de exercício..?”

As vezes eu corro e em questão de dieta, sigo sim, mas pretendo melhorar.

“Perfeito. E de toda essa rotina, dentro e fora da academia, o que você acha mais difícil de manter a longo prazo?”

Acredito que a maior dificuldade é em questão dos pesos (cargas). Porque vou na academia e acabo não anotando nada. Acredito que ter um controle maior da minha evolução, a longo prazo seria melhor.