
GreenFit - Projeto JS - ADS

Nome dos Participantes:

- Vivian Garcia - RA: 219320
- Melissa Gomes - RA:220260
- Ana Clara da Silva - RA:219822
- Giovana Corsetti - RA:219056

Projeto de Site Web para Academia

LINK DO DESIGN:

<https://greenfitness.my.canva.site/>

Descrição do Projeto

O GreenFit é um projeto de desenvolvimento de um site web interativo para uma academia, utilizando HTML, CSS e JavaScript no front-end, e integração com duas APIs no back-end. O objetivo é proporcionar uma experiência diferenciada e personalizada aos usuários, permitindo-lhes acompanhar seu progresso, acessar informações e organizar suas rotinas de treinos e alimentação.

ETAPA 1)

Etapa 1 do Projeto GreenFit:

Telas e Funcionalidades Definidas:

1. Login e Cadastro: Tela de login com botão "Entrar" e link "Cadastre-se" para novos registros.
2. Menu Principal: Com informações sobre a academia e navegação para Metas, IMC e TMB, Treinos, Receitas e Perfil.
3. Metas e Acompanhamento: Formulário de atualização de metas mensais e histórico de progresso.
4. Cálculo de TMB e IMC: Campos para cálculo do IMC e TMB, com sugestão de calorias.
5. Treinos e Receitas: Seleção de treinos e receitas personalizadas integradas via API.
6. Perfil do Usuário: Área de personalização com dados do usuário, treinos, receitas e dieta.

O que foi feito na Etapa 1:

Na Etapa 1 do projeto GreenFit, foram criadas e estruturadas as telas principais do site, com funcionalidades cuidadosamente planejadas para proporcionar uma experiência personalizada e intuitiva aos usuários da academia. As telas de login, cadastro, menu principal, metas, cálculo de IMC e TMB, treinos, receitas e perfil foram definidas e organizadas para facilitar a navegação, seguindo fielmente o design inicial. Cada tela e recurso foi

pensado para que o usuário possa acessar facilmente informações essenciais, acompanhar seu progresso e organizar suas rotinas de treino e alimentação.

As integrações com APIs de treinos e receitas foram planejadas para enriquecer o conteúdo disponível e proporcionar sugestões personalizadas, enquanto o perfil do usuário foi desenhado para armazenar favoritos e exibir dados personalizados, como dietas e treinos sugeridos.

Considerações Finais da Etapa 1

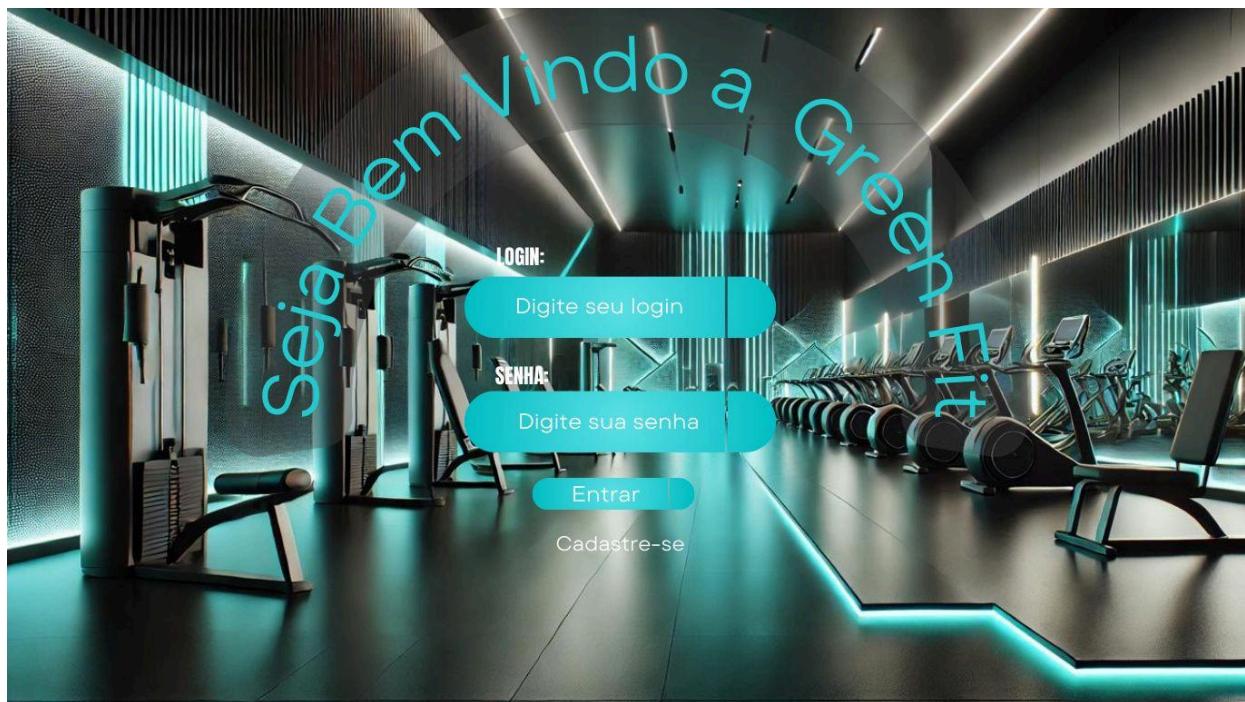
A Etapa 1 foi fundamental para estabelecer a base visual e funcional do GreenFit, criando uma navegação fluida e validada entre as telas e proporcionando uma estrutura sólida para a expansão do projeto. A interface foi desenvolvida para ser acessível e atraente, guiando o usuário intuitivamente pelas funcionalidades de cada tela e incentivando o acompanhamento de metas e objetivos pessoais. A escolha de uma paleta de cores e fontes harmoniosa ajudou a construir uma experiência visual agradável e motivadora, tornando o site mais envolvente e atraente.

O design do GreenFit destaca-se ao combinar estética e funcionalidade de forma única,

oferecendo uma ferramenta completa que atende não só às necessidades dos usuários, mas também reflete o compromisso com a personalização e diferenciação em relação à concorrência. Com essa estrutura inicial bem fundamentada, o projeto está bem preparado para as etapas futuras, garantindo uma evolução que manterá o foco no usuário e nas suas metas de saúde e bem-estar.

Etapa 1 - Estrutura das Telas e Funcionalidades

Tela 1: Login



Elementos:

- Campo para Login
- Campo para Senha

- Botão "Entrar"
- Link "Cadastre-se"

Funcionalidades:

- Redireciona para a tela de cadastro ao clicar em "Cadastre-se".
- Direciona ao Menu ao clicar em "Entrar" (caso as credenciais estejam corretas e cadastradas).
- Exibe mensagem de erro para login ou senha incorretos.

Tela 2: Cadastre-se



Tela de cadastro para novos usuários.

Elementos:

- Campo para Nome

- Campo para E-mail
 - Campo para Login
 - Campo para Senha
 - Botão "Cadastrar"
-

Tela 3: Menu Principal

Informações: Exibe dados d

METAS **TMB IMC** **TREINOS** **RECEITAS** **PERFIL**

MENU

1. Home – Descubra o que faz da Green Fit o espaço ideal para sua jornada fitness.
2. Sobre Nós – Conheça nossa história, missão e o que nos torna uma academia sustentável.
3. Planos e Preços – Encontre o plano que melhor atende às suas necessidades de treino e objetivos.
4. Aulas e Treinamentos – Explore nossas modalidades de treino: musculação, crossfit, yoga, e muito mais.
5. Personal Trainer – Saiba mais sobre o atendimento personalizado com nossos especialistas.
6. Blog – Dicas de saúde, nutrição, bem-estar e motivação para você se inspirar.
7. Sustentabilidade – Entenda como a Green Fit contribui para o meio ambiente com práticas eco-friendly.
8. Contato – Fale conosco e tire suas dúvidas sobre planos, horários e aulas.

Celular:
(12) 3456-7890

Siga nas redes sociais

a academia, como valores, localização, contato e redes sociais.

Barra de Navegação:

- Metas (Acompanhar Resultados)
- Cálculo do Índice de Massa Corporal e Taxa Metabólica Basal (IMC e TMB)

- Treinos (com uso de API)
 - Receitas (com uso de API)
 - Perfil (Alteração de Cadastro, Treinos e Receitas Favoritos, Minha Dieta)
-

Tela 4: Metas - Atualização de Metas

METAS TMB IMC TREINOS RECEITAS PERFIL

Atualize as Metas:

COMPARAÇÃO COM O ÚLTIMO MÊS:

Diferença Peso(kg):

Diferença Braço(cm):

Diferença Perna(cm):

Diferença Cintura(cm):

DATA: 00/00/0000

Peso(kg):

Braço(cm):

Perna (cm):

Cintura(cm):

SALVAR

Anteriores:

DATA: 01/01/2024:

DATA: 01/02/2024:

DATA: 01/03/2024

Formulário de atualização mensal de metas.

Inputs de Dados:

- Campo para Data
- Campo para Peso (kg)
- Campo para Braço (cm)
- Campo para Perna (cm)
- Campo para Cintura (cm)
- Botão "Salvar"

Funcionalidades:

- Compara as medidas com as do mês anterior, exibindo as diferenças em kg e cm.
 - Exibe histórico de todas as medidas anteriores.
-

Tela 5: Cálculo - TMB e IMC

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with five tabs: METAS, TMB IMC (which is currently selected), TREINOS, RECEITAS, and PERFIL. Below the tabs, the screen is divided into two main sections. On the left, the text "TMB" and "IMC:" is displayed in large white letters. On the right, there is a "RESULTADOS:" section featuring a woman's torso and a list of calculated metrics. The input section contains fields for Sexo (Sexo: MASCULINO), Idade (Age), Peso (kg) (Weight), and Altura(cm) (Height). A "SALVAR" (Save) button is located at the bottom of the input section. The results section includes: Índice de Massa Corporal (Body Mass Index), Taxa Metabólica Basal (Basal Metabolic Rate), Calorias para Manter peso (Calories to maintain weight), Calorias para Perder peso (Calories to lose weight), and Calorias para Ganhar peso (Calories to gain weight).

Formulário para cálculo de TMB e IMC.

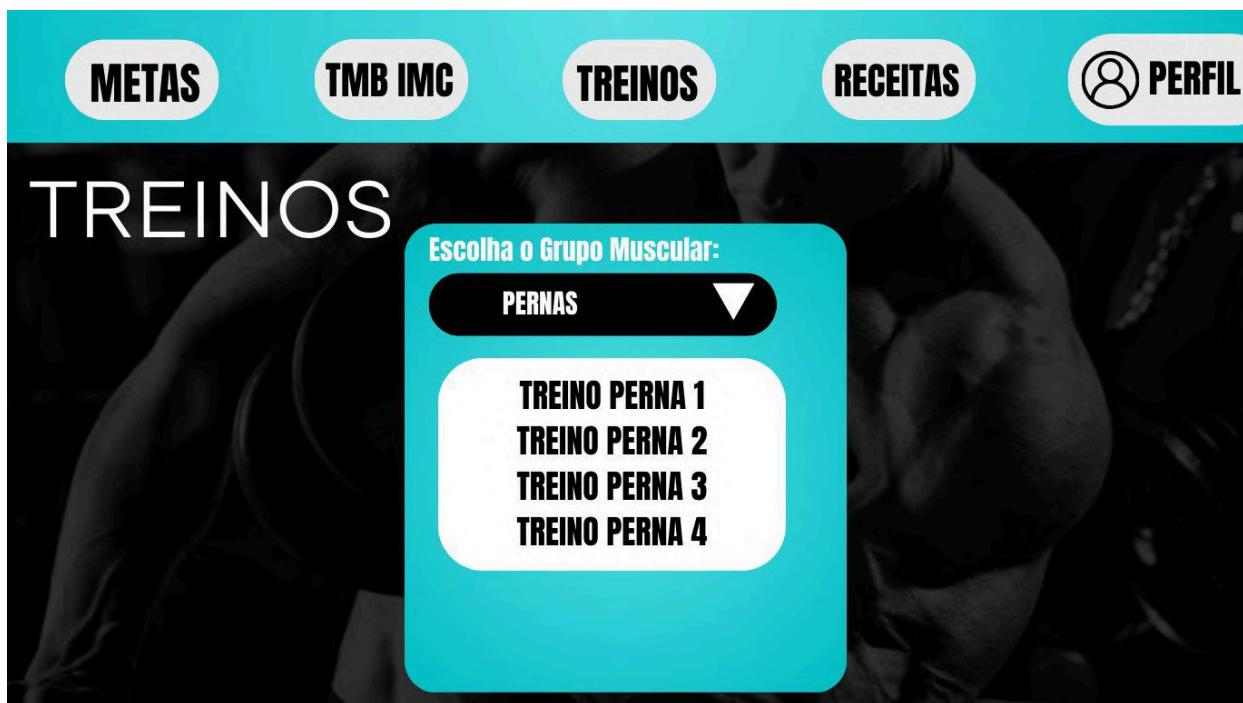
Inputs de Dados:

- Campo para Sexo
- Campo para Idade
- Campo para Peso (kg)
- Campo para Altura (cm)
- Botão "Salvar"

Exibição dos Resultados:

- Índice de Massa Corporal (IMC)
 - Taxa Metabólica Basal (TMB)
 - Calorias recomendadas para manter, perder ou ganhar peso, orientando na criação de dietas personalizadas.
-

Tela 6: Treinos



Elementos:

- Campo para escolha do grupo muscular (ex.: bíceps, tríceps, ombro, abdômen, glúteo).
 - Exibição de treinos específicos para o grupo muscular selecionado.
-

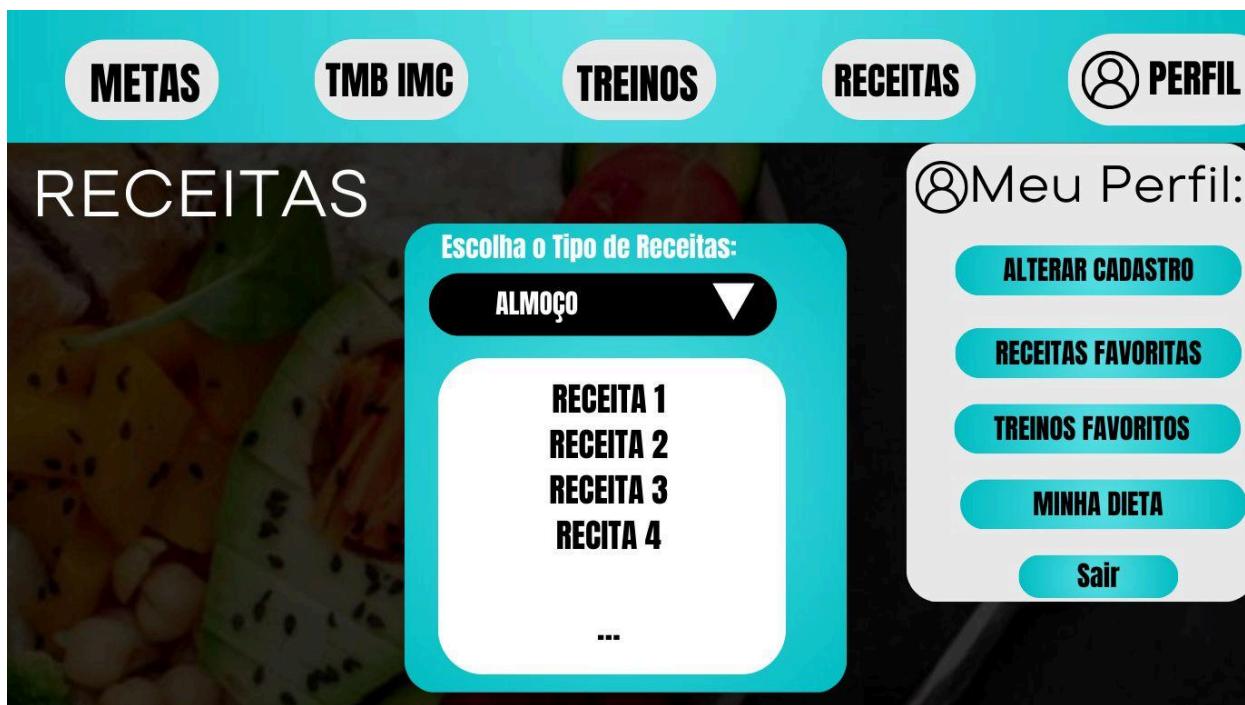
Tela 7: Receitas



Elementos:

- Campo para escolha do tipo de receita (ex.: Almoço, Jantar, Café da manhã, Pré-treino, Pós-treino, Doce, Lanche da tarde).
 - Exibição das receitas selecionadas.
-

Tela 8: Perfil



Funcionalidades:

- Alteração de dados de cadastro.
- Armazenamento de receitas favoritas.
- Armazenamento de treinos favoritos.
- Minha dieta.

Tela 9: Perfil - Alterar Cadastro



Área do Perfil para alteração de dados de cadastro do usuário.

Elementos:

- Campo para Nome
- Campo para E-mail
- Campo para Login
- Campo para Senha
- Botão "Confirmar"

Tela 10: Perfil - Receitas Favoritas

METAS**TMB IMC****TREINOS****RECEITAS****PERFIL**

RECEITAS FAVORITAS

Almoços:

- ♥ Salada Caesar
- ♥ Carne moida com abóbora
- ♥ Almôndegas na Air Fryer
- ...

Jantares:

- ♥ Hambúrguer Fit
- ♥ Espaguete de Abobrinha
- ♥ Massa de Pizza Fit

Cafés da Manhã:

- ♥ Panqueca de Banana
- ♥ Pão com Ovo Poche
- ♥ Crepioca de Banana

...

Lanches da Tarde:

- ♥ Bolo de Caneca Fit
- ♥ Pão de Queijo Fit
- ♥ Creme de Whey

...

Pré-Treino:

- ♥ Churros de Pão e Doce de Leite
- ♥ Batida de whey

...

Meu Perfil:**ALTERAR CADASTRO****RECEITAS FAVORITAS****TREINOS FAVORITOS****MINHA DIETA****Sair**

Funcionalidade: Aba do perfil para armazenar receitas favoritas do usuário, organizadas por categorias (ex.: Almoço, Jantar, Lanche da tarde). O usuário pode consultar suas receitas favoritas de qualquer lugar pelo perfil.

Tela 11: Perfil - Treinos Favoritos

METAS**TMB IMC****TREINOS****RECEITAS**

TREINOS FAVORITOS

Perna:

- ♥ Quadríceps 1
- ♥ Glúteo 1
- ♥ Inferior Completo 1
- ...

Braço:

- ♥ Ombro e tríceps 1
- ♥ Biceps Isolado 1
- ♥ Superior Completo 1

Costas:

- ♥ Costas completo 1
- ♥ Costas Superior 1
- ♥ Costas Home 1

...

Glúteo:

- ♥ Glúteo completo
- ♥ Glúteo Isolado 2
- ♥ Glúteo isométrico

...

Meu Perfil:**ALTERAR CADASTRO****RECEITAS FAVORITAS****TREINOS FAVORITOS****MINHA DIETA****Sair**

Funcionalidade: Aba do perfil para armazenar treinos favoritos do usuário, organizados por categorias (ex.: Glúteo, Pernas, Braços). O usuário pode consultar seus treinos favoritos de qualquer lugar pelo perfil.

Tela 12: Perfil - Minha Dieta



A dieta do usuário, personalizada com base nos cálculos de IMC e TMB.

Elementos:

- **Café da manhã:** Exibe opções de alimentos recomendados para essa refeição.
- **Almoço:** Exibe opções de alimentos recomendados para essa refeição.
- **Lanche da Tarde:** Exibe opções de alimentos recomendados para essa refeição.
- **Jantar:** Exibe opções de alimentos recomendados para essa refeição.

Tecnologias

- Front-end: HTML, CSS, JavaScript
 - Back-end: Tecnologias para atualização de um banco de dados (API)
-

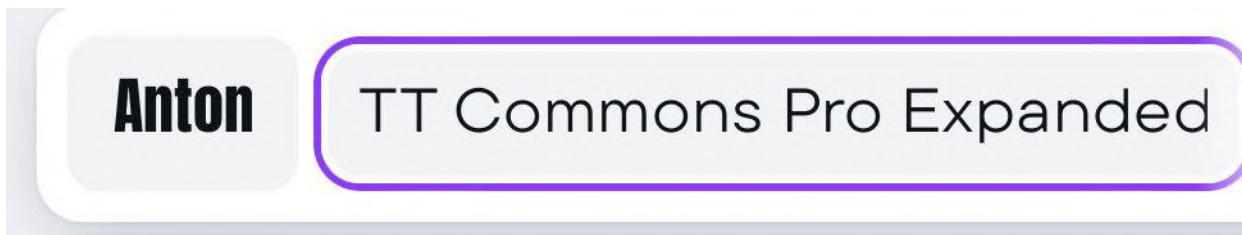
Considerações Finais

- Navegação fluida e intuitiva entre telas.
- Validação de formulários para garantir entrada de dados correta.
- Acompanhamento de resultados para motivar o progresso dos usuários em seus objetivos de saúde e fitness.
- Perfil totalmente personalizado para oferecer uma experiência única e personalizada.
- Cores e design visualmente atraentes.
- Diferenciado da concorrência, o site é projetado exclusivamente para atender ao cliente e ser uma ferramenta de apoio para alcançar seus objetivos.

Cores:



Fontes:



ETAPA 2) 70% Do projeto concluído:

Na Etapa 2, o foco será na implementação das funcionalidades essenciais do site GreenFit. As principais tarefas incluem:

- 1. Tela de Login:** A funcionalidade de login será completada, permitindo que os usuários accessem o sistema de forma segura. O botão "Inscreva-se" estará disponível, com a tela de cadastro prevista para ser finalizada na Etapa 3.
- 2. Cálculo de IMC e TMB:** O sistema permitirá calcular o IMC e a TMB dos usuários, fornecendo dados sobre sua saúde e orientações sobre suas necessidades calóricas.
- 3. Integração com APIs:** O site permitirá o acesso a APIs de receitas e APIs de treinos, oferecendo sugestões personalizadas de alimentação e exercícios.
- 4. Tela de Metas:** A funcionalidade de metas permitirá que os usuários atualizem seus dados e acompanhem seu progresso físico.
- 5. Perfil do Usuário:** O perfil permitirá que os usuários alterem suas informações e visualizem dados personalizados. Funcionalidades adicionais de treinos e receitas estão em andamento.

Funcionalidades implementadas:

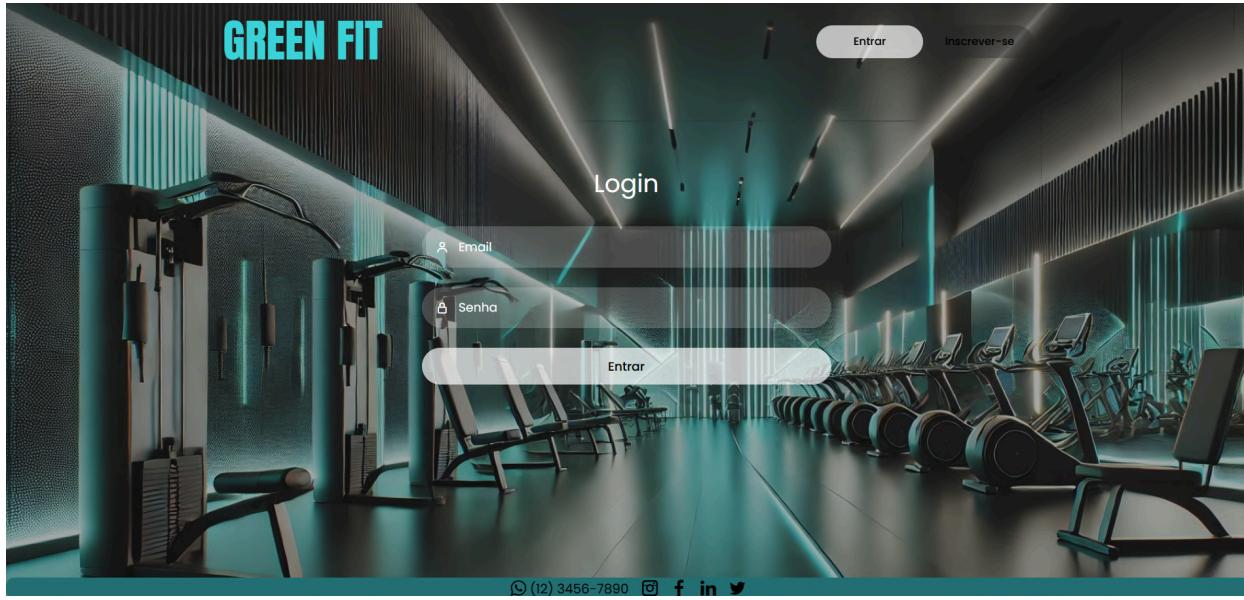
- Login feito com PHP
- Cálculo do IMC e TMB

- Acesso à API de Receitas
- Acesso à API de Treinos
- CSS e HTML do Perfil
- Melhorias nos campos das telas e em seu funcionamento
- Tela de Início com as Informações adequadas

O que foi desenvolvido desde a última entrega:

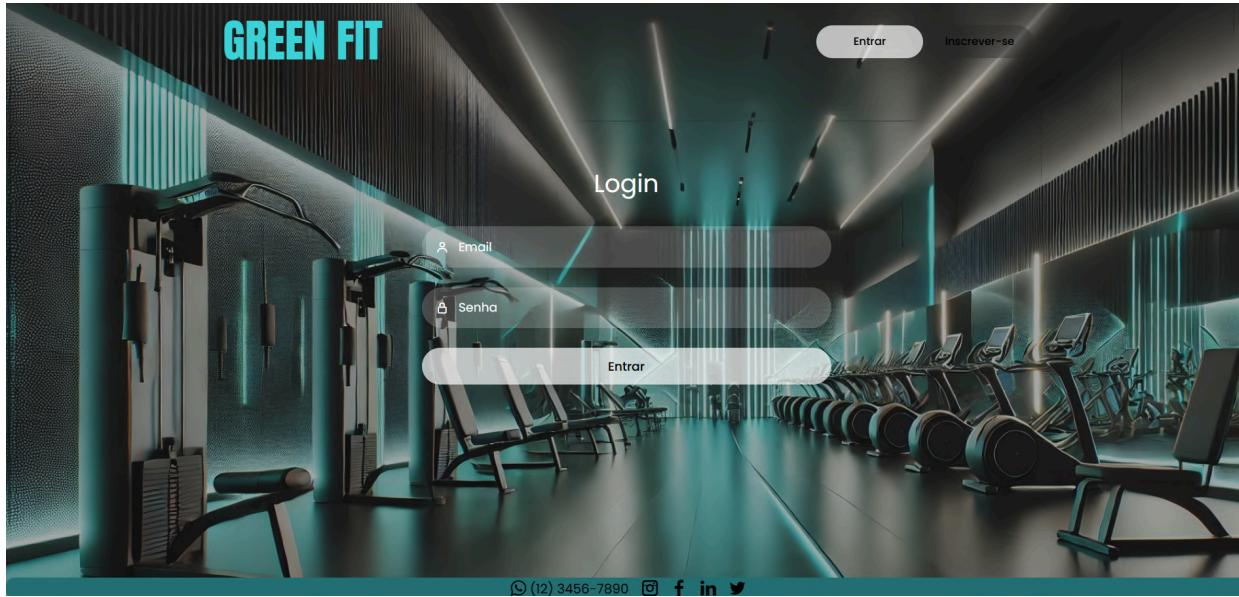
Tela de Cadastro:

- No canto superior direito da tela de login, há um botão de "Inscreva-se" para cadastrar um novo usuário.
- Status: Esta funcionalidade ainda não foi finalizada e será concluída na Etapa 3 (Final).



-Tela de Login

- **Login:** Funcionalidade de login realizada com PHP, validando as informações do usuário com base no arquivo `usuarios.json`.
- **Credenciais de Teste:**
 - Email: `admin@gmail.com`
 - Senha: `123`
 - Botão de Acesso: "Entrar"



-Tela de Início

- Apresenta uma introdução e informações sobre a rede de academias.

The home page content includes:

- Sobre nós**: Descrição da história da Green Fit como espaço ideal para fitness, mencionando missão e sustentabilidade.
- Planos e preços**: Informações sobre os planos disponíveis.
- Aulas e Treinamentos**: Mencionando modalidades como musculação crossfit, yoga, entre outras.
- A sidebar on the right side shows a close-up image of dumbbells and resistance bands.

At the bottom of the page is a footer with a phone number "(12) 3456-7890" and social media icons for Facebook, LinkedIn, and Twitter.

-Tela de Metas

- Permite que o usuário atualize e compare seus objetivos com as informações passadas anteriormente.

The screenshot shows a dark-themed web interface for 'GREEN FIT'. At the top, there's a navigation bar with links for 'Início', 'Metas', 'TMB IMC', 'Treinos', 'Receitas', and 'Perfil'. Below the navigation is a title 'Atualização de Metas'. On the left, a sidebar titled 'Diferença do último mês' lists four metrics: Peso (kg), Braço (cm), Cintura (cm), and Perna (cm), each with a corresponding input field. In the center, there's a main form with fields for 'Data' (date input), 'Peso (kg)', 'Braço (cm)', 'Cintura (cm)', and 'Perna (cm)'. On the right, another sidebar titled 'Anteriores' lists the same four metrics with their previous values. At the bottom of the form is a 'Enviar' (Send) button. The footer contains social media icons for WhatsApp, Instagram, Facebook, LinkedIn, and Twitter, along with a phone number '(12) 3456-7890'.

-Tela do cálculo do IMC e TMB

- Oferece o cálculo de IMC e TMB: o usuário insere dados (sexo, idade, altura e peso) e o site exibe o IMC e a TMB. Com base nessas informações no perfil do usuário será possível montar dietas e treinos.

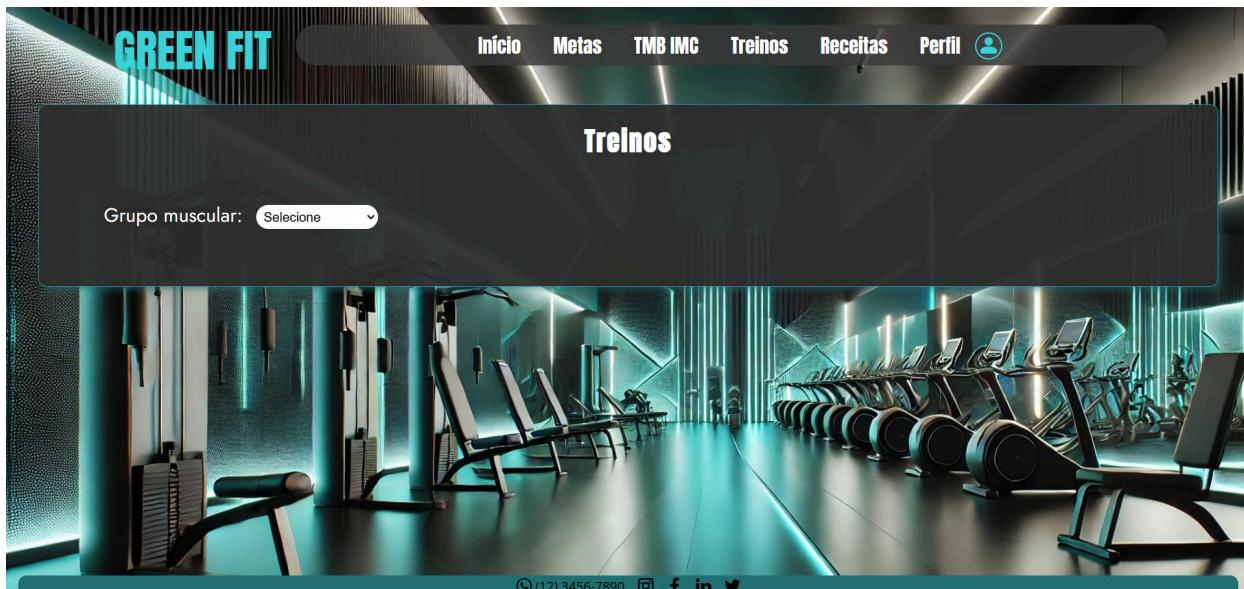


-Ao colocar as informações (Sexo, Idade, Altura e Peso), o usuário deverá clicar no botão Calcular e os resultados serão exibidos logo abaixo : Índice de Massa Corporal e a Taxa Metabólica Basal.

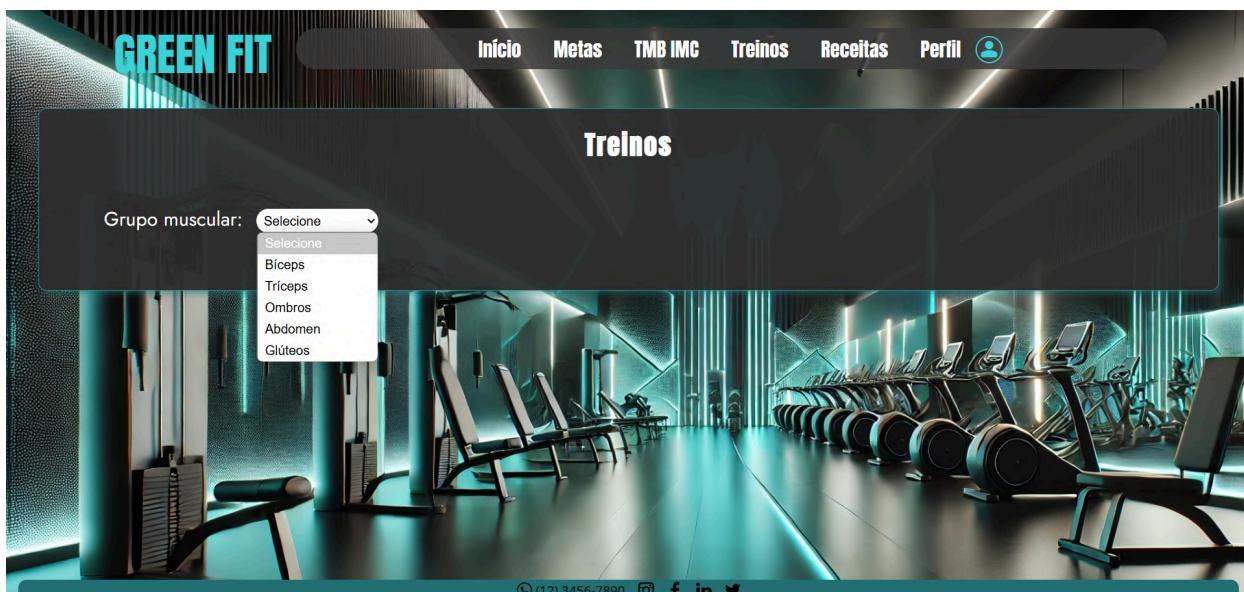


-Tela de Treinos

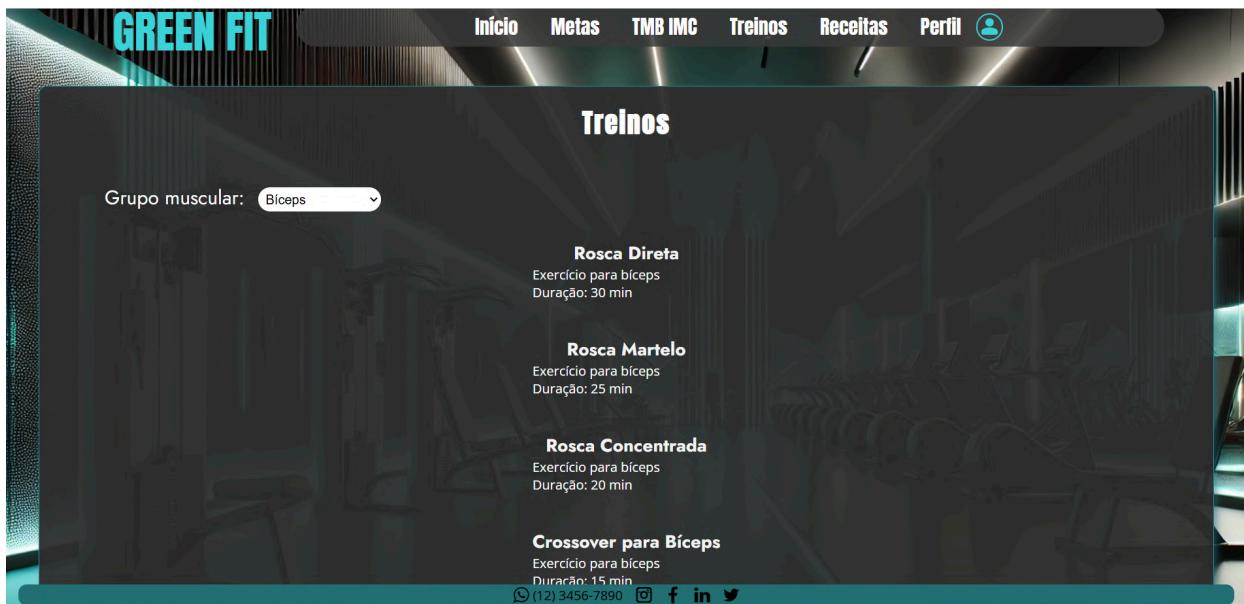
- O usuário pode selecionar um grupo muscular desejado.
- O site exibe uma lista de exercícios correspondente ao grupo muscular selecionado.



- Selecionar o grupo muscular desejado de acordo com as opções:

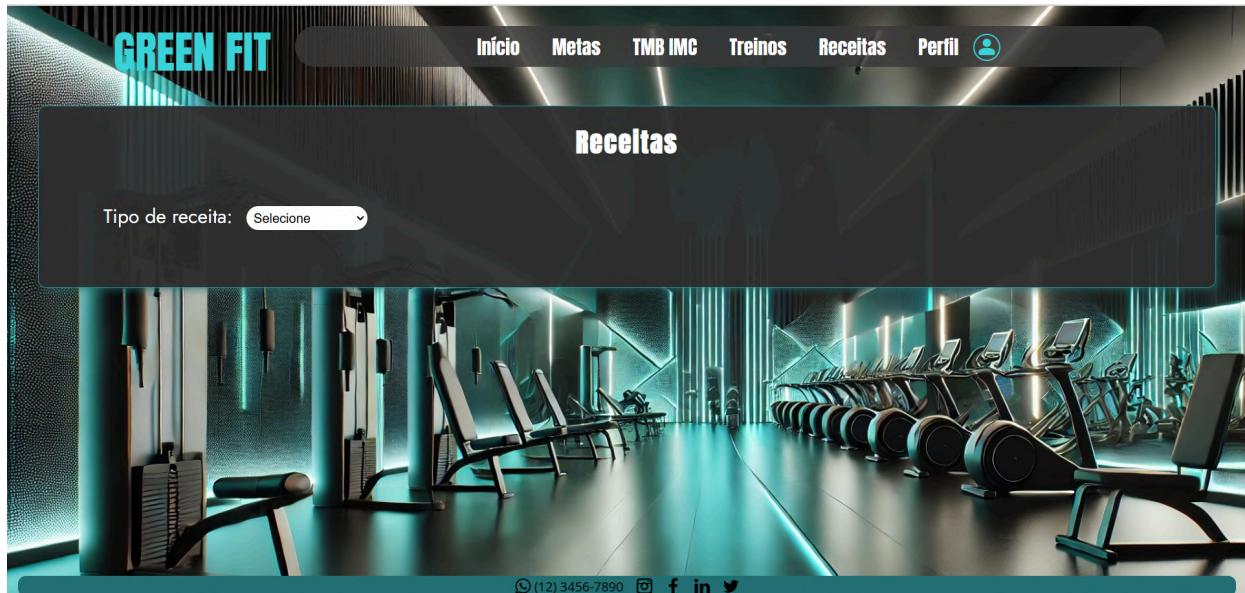


-Ao selecionar será exibidos exercícios de acordo com o grupo muscular selecionado:

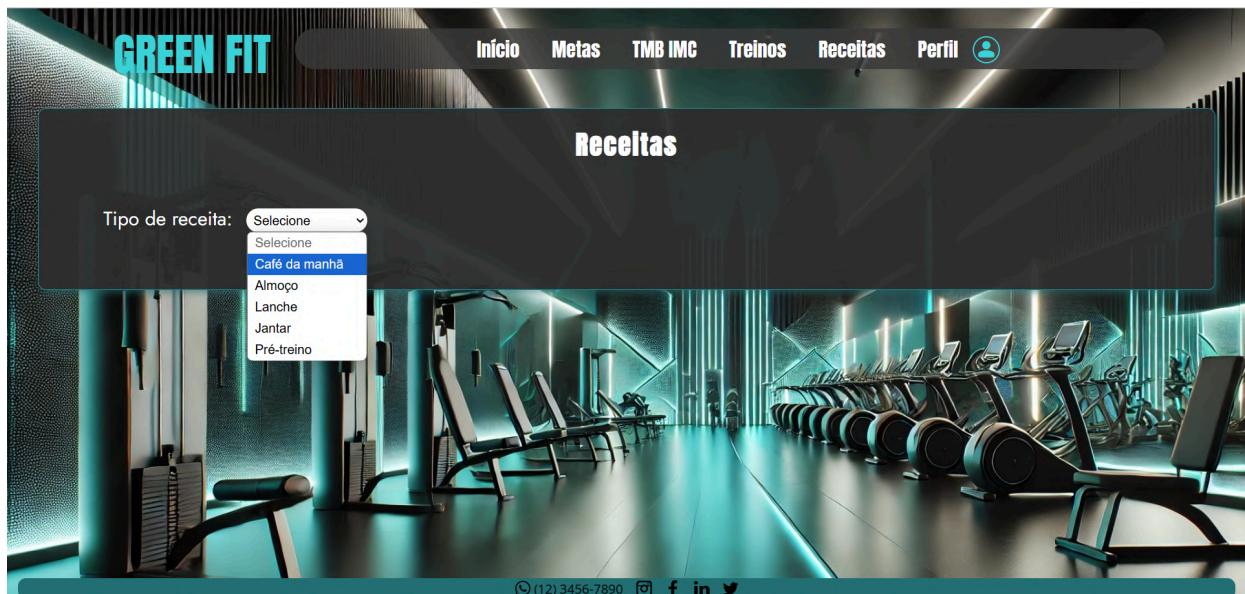


-Tela de Receitas

- Permite ao usuário escolher um tipo de receita.
- Após a seleção, o site exibe sugestões de receitas (buscadas na API de receitas).



-Na tela Receitas o usuário poderá selecionar um Tipo de Receita :



-Ao selecionar o Tipo de receita desejado, o site mostrará algumas receitas (buscada na API receitas):

The screenshot shows the 'Recipes' section of the Green Fit app. At the top, there is a navigation bar with links for 'Início', 'Metas', 'TMB IMC', 'Treinos', 'Receitas', 'Perfil', and a user icon. Below the navigation bar, the title 'Receitas' is centered. A dropdown menu labeled 'Tipo de receita:' is open, showing 'Café da manhã' as the selected option. Three recipe cards are displayed: 'Smoothie de Aveia e Banana' (A mix of oats, banana, and almond milk. Calories: 200), 'Panquecas de Aveia' (Oat pancakes with honey and red fruits. Calories: 250), and 'Omelete de Espinafre' (Spinach omelette with mushrooms and cottage cheese. Calories: 220). At the bottom of the screen, there is a footer with icons for phone, email, and social media (Facebook, LinkedIn, Twitter).

-Tela de Perfil

- **Editar Informações:** O usuário pode atualizar nome, e-mail e senha da conta.
- **Status:** Funcionalidade a ser concluída na Etapa 3 (Final).

The screenshot shows the 'Perfil' (Profile) screen of the Green Fit app. At the top, there is a navigation bar with links for 'Início', 'Metas', 'TMB IMC', 'Treinos', 'Receitas', 'Perfil', and a user icon. Below the navigation bar, the title 'Perfil' is centered. On the left, there is a sidebar with options: 'Editar cadastro' (selected), 'Minha dieta', 'Meus treinos', 'Receitas favoritas', and 'Sair'. The main area contains a form titled 'Editar informações de cadastro' (Edit account information) with fields for 'Nome' (admin), 'Email' (admin@gmail.com), and 'Senha' (****). A 'Confirmar' (Confirm) button is located at the bottom right of the form. The background of the main area features an image of a modern gym.

-Ao colocar nome, email e senha nova do usuário, deverá modificar as informações da conta.

-**Minha Dieta:** A dieta personalizada, baseada nas metas, IMC e TMB, aparecerá nesta seção.

- **Status:** Funcionalidade a ser completada na Etapa 3 (Final).



-A dieta gerada com base nas metas, IMC e TMB aparecerão aqui.

-**Meus Treinos:** A lista de treinos personalizados será exibida aqui.

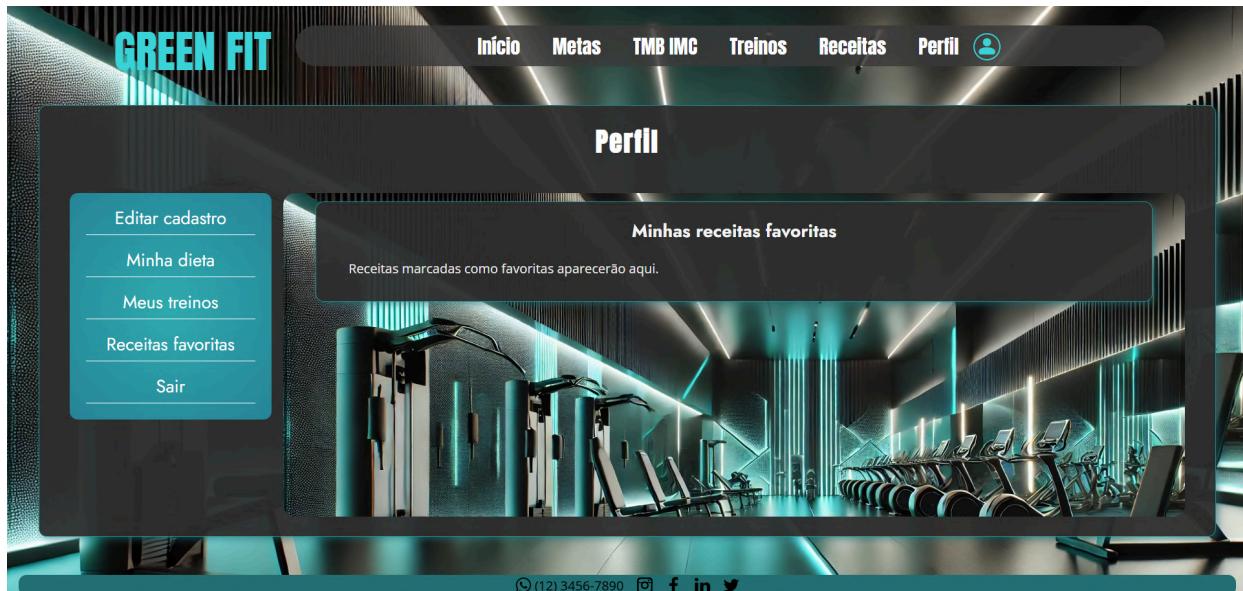
- **Status:** Funcionalidade a ser finalizada na Etapa 3 (Final).



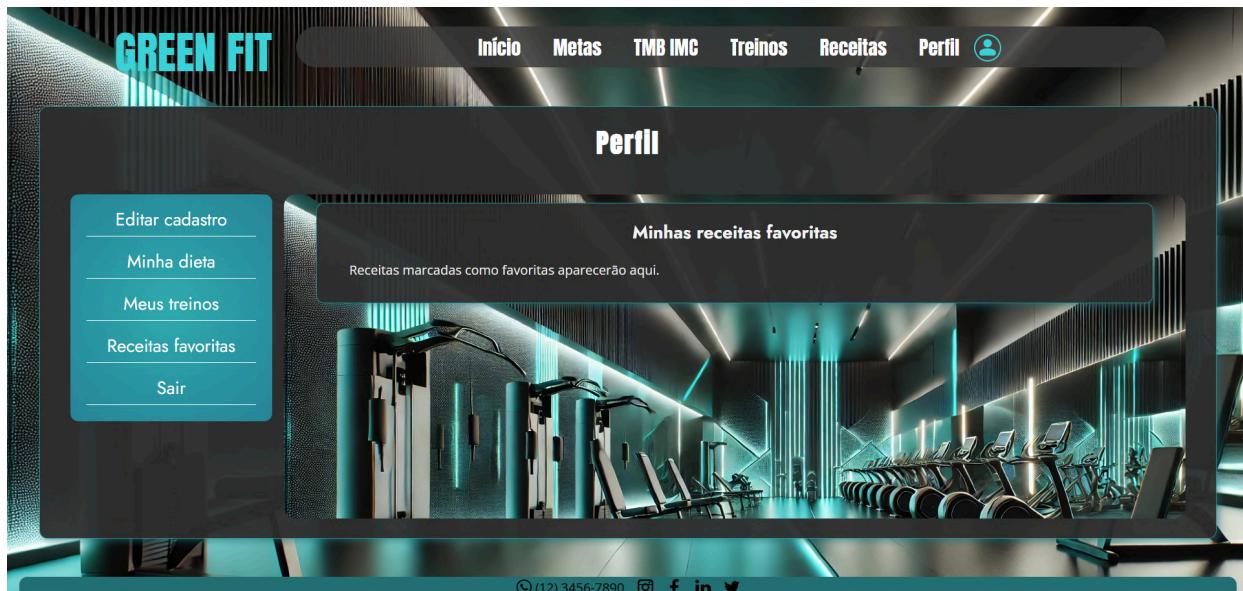
- O treino será gerado com base nas metas, IMC e TMB aparecerão aqui.

-Minhas Receitas Favoritas: Exibirá as receitas marcadas como favoritas.

- **Status:** Funcionalidade a ser concluída na Etapa 3 (Final).



- As receitas favoritas aparecerão nessa tela.
- **Sair:** O botão de saída redireciona o usuário à tela de login.



Funcionalidades Incompletas e Em Desenvolvimento:

1. Tela de Cadastro

Status Atual

- A tela possui um botão “Inscreva-se” visível, mas o fluxo de cadastro ainda não foi finalizado.

Objetivo

- Facilitar o registro de novos usuários e expandir a base de usuários, oferecendo uma experiência personalizada.

Funcionalidades Esperadas

- **Campos de Registro:** Nome, e-mail, senha e confirmação de senha.
- **Validação:** E-mail único e senha segura.
- **Armazenamento Seguro:** Criptografia de senhas e verificação de duplicidade de e-mails.
- **Feedback:** Mensagens de sucesso ou erro e redirecionamento à tela de login após o cadastro.

Próximos Passos

2. Desenvolver e validar o formulário, integrar com o banco de dados para o novo usuário.

3. Minha Dieta

- **Status Atual:** Esta tela está planejada para exibir uma dieta personalizada com base nas metas do usuário, bem como nos cálculos de IMC e TMB. No momento, essa funcionalidade está em desenvolvimento.
- **Objetivo:** Fornecer ao usuário sugestões alimentares personalizadas, ajudando-o a atingir suas metas de saúde e condicionamento físico.
- **Próximos Passos:** Integrar a funcionalidade com a API de receitas e o cálculo de necessidades calóricas, permitindo que o sistema sugira dietas adaptadas.

4. Meus Treinos

- **Status Atual:** A tela de treinos está configurada para gerar planos de treino personalizados, mas ainda não exibe essa funcionalidade de forma completa. No momento, o usuário pode selecionar grupos musculares e visualizar exercícios relacionados, mas os treinos baseados em metas e TMB ainda estão em desenvolvimento.

- **Objetivo:** Oferecer treinos personalizados que ajudem o usuário a cumprir seus objetivos de fitness.
- **Próximos Passos:** Completar a integração com a API de treinos para gerar planos com base nas metas individuais e implementar ajustes automáticos para acompanhar a progressão do usuário.

5. Minhas Receitas Favoritas

- **Status Atual:** Essa funcionalidade permitirá que os usuários salvem receitas que consideram úteis ou gostosas, criando uma lista personalizada de receitas favoritas. Atualmente, a tela para exibir essas receitas ainda está em construção.
- **Objetivo:** Facilitar o acesso do usuário às receitas que ele mais gosta, promovendo um maior engajamento com o conteúdo do site.

- **Próximos Passos:** Implementar a opção de favoritar receitas e desenvolver uma interface para visualização e gerenciamento das favoritas.

5. Tela de Modificar Dados do Usuário

- **Status Atual:** Embora a interface da tela de perfil tenha sido desenvolvida, a funcionalidade de edição de dados ainda está incompleta e será finalizada na Etapa 3. Atualmente, a interface permite ao usuário visualizar suas informações, mas o processo de atualização e salvamento de novos dados ainda não está implementado.
- **Objetivo:** Esta funcionalidade visa proporcionar ao usuário a autonomia de modificar dados pessoais e preferências de login, além de fortalecer a segurança com a possibilidade de troca de senha. Essa atualização possibilita um controle maior sobre a própria conta e contribui para manter a precisão dos dados que o sistema utiliza para fornecer serviços, como dietas e treinos personalizados.
- **Funcionalidades Esperadas:**
 1. **Edição de Nome:** Campo que permite ao usuário modificar seu nome, garantindo que sua identidade esteja sempre atualizada.
 2. **Edição de E-mail:** Possibilidade de alterar o e-mail cadastrado, um dado essencial tanto

- para o login quanto para a recuperação de senha e notificações.
3. **Alteração de Senha:** Função que permite ao usuário redefinir sua senha, aumentando a segurança e protegendo seus dados de acesso.
 4. **Confirmação de Alterações:** Após modificar seus dados, o usuário precisará confirmar as alterações por meio de um botão “Salvar” ou “Atualizar”, que enviará as novas informações ao servidor e garantirá que o sistema trabalhe sempre com os dados mais atuais.
 5. **Integração com o Banco de Dados:** Configurar a atualização dos dados do usuário no banco de dados para que as mudanças sejam refletidas em toda a plataforma.

Principais Problemas na Etapa 2 do Projeto GreenFit

1. **Dificuldade no Acesso a APIs Externas:**
 - Durante o desenvolvimento, houve desafios no acesso a APIs externas para obter dados de receitas e treinos. Apesar de termos optado por APIs internas desenvolvidas pela equipe, o processo de integração com APIs externas, se necessário, apresentou dificuldades em termos de autenticação e conexão com o servidor.
2. **Tela de Cadastro Incompleta:**
 - A tela de cadastro de novos usuários está parcialmente estruturada, mas ainda não completamente funcional. A funcionalidade para

register novos usuários está em andamento, e sua finalização é prevista para a Etapa 3.

3. Modificação de Dados do Usuário:

- A modificação de dados no perfil do usuário ainda não está totalmente operacional. Embora a interface para editar informações de cadastro esteja disponível, a lógica de atualização e validação de dados precisa ser refinada para garantir que todas as mudanças sejam corretamente armazenadas.

4. Exibição de Favoritos (Receitas e Treinos):

- A funcionalidade de exibição de favoritos (receitas e treinos) ainda não foi completada. Embora a estrutura esteja em andamento, o sistema de armazenamento e recuperação das preferências do usuário precisa ser ajustado para garantir que os favoritos sejam corretamente salvos e exibidos.

Considerações Finais da Etapa 2:

Com 70% do projeto concluído, a Etapa 2 trouxe importantes avanços, consolidando as funcionalidades essenciais e aproximando o site da experiência completa idealizada. As funcionalidades de login, cálculo de IMC e TMB, integração com as APIs de receitas e treinos, e a estrutura das telas principais foram implementadas com sucesso. Essa fase garantiu que as principais operações do site estejam funcionais e seguras, proporcionando uma base sólida para as personalizações e ajustes finais na próxima etapa.

Seguindo fielmente o design e a proposta inicial, a plataforma já oferece uma interface intuitiva e alinhada ao conceito projetado, com foco na personalização e no fácil acesso a conteúdos como dietas, treinos e metas. A conclusão desta etapa destaca nosso progresso consistente e a aderência ao

plano de design estabelecido, reafirmando que estamos no caminho certo para entregar uma experiência completa e alinhada às expectativas dos usuários.

A principal dificuldade enfrentada foi o acesso às APIs externas, mas isso não impediu o ótimo desempenho das funcionalidades internas, que já estão operando de maneira eficiente. Na Etapa 3, o foco estará na finalização das telas de cadastro, dieta, treinos personalizados e receitas favoritas, garantindo uma jornada de usuário completa e aprimorada.

Idealização para Etapa 3 (Final):

Finalizar Tela de Cadastro

- Implementar o processo completo de cadastro, incluindo a criação de um formulário funcional com validação de dados e segurança. Assim, novos usuários poderão se registrar e criar contas, contribuindo para a expansão e engajamento da plataforma.

Desenvolver a Tela "Minha Dieta"

- Com base nos cálculos de IMC e TMB, esta tela fornecerá sugestões de dieta personalizadas e ajustadas aos objetivos individuais de cada usuário. A funcionalidade dependerá da integração com a API de receitas para criar um plano nutricional adaptado às metas e necessidades do usuário.

Concluir a Tela "Meus Treinos"

- Finalizar o recurso que gera treinos personalizados com base nas metas, TMB e IMC do usuário. A plataforma mostrará sugestões de exercícios por grupo muscular, oferecendo um plano de atividades completo que

acompanha o progresso e se adapta aos objetivos de cada usuário.

Implementar Tela de Receitas Favoritas

- Permitir que o usuário selecione e armazene suas receitas favoritas em uma área dedicada, facilitando o acesso rápido a receitas recorrentes e promovendo uma experiência personalizada e envolvente.

Aprimoramentos de Interface e Ajustes de Navegação

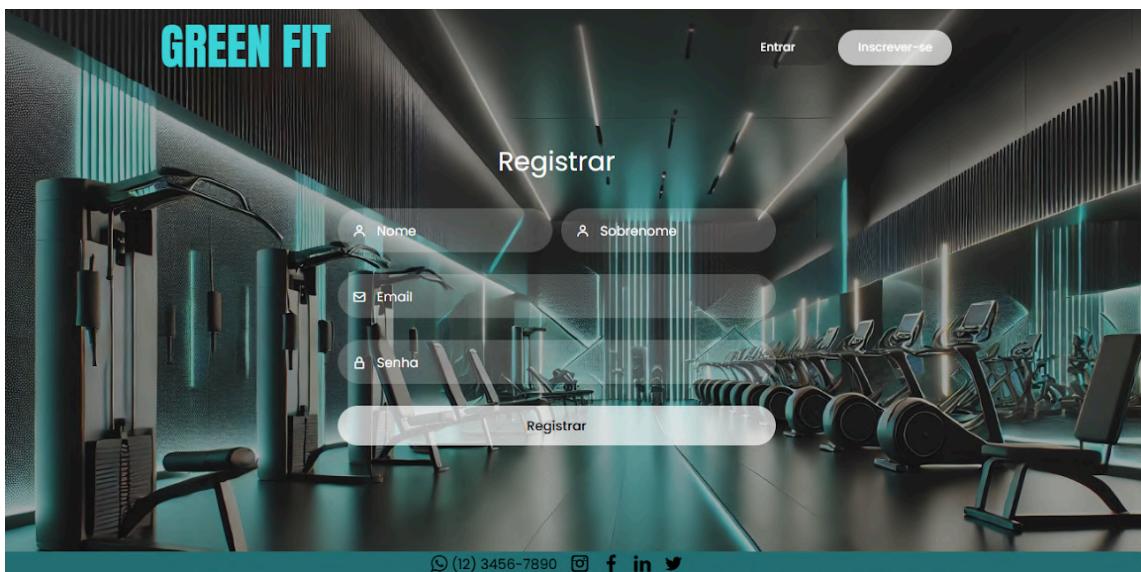
- Realizar os ajustes finais na interface e usabilidade para garantir uma experiência intuitiva e fluida, alinhada com o design original. Isso inclui otimizar a navegação entre as telas e implementar feedbacks visuais para interações bem-sucedidas, como salvar e editar dados.

Etapa 3:

- Na etapa 3 conseguimos finalizar todo o projeto, seguindo o mockup feito anteriormente na etapa 1 e resolvendo os problemas reconhecidos na etapa 2, mantendo a ideia inicial e fazendo melhorias importantes que finalizaram nosso projeto da melhor forma possível.

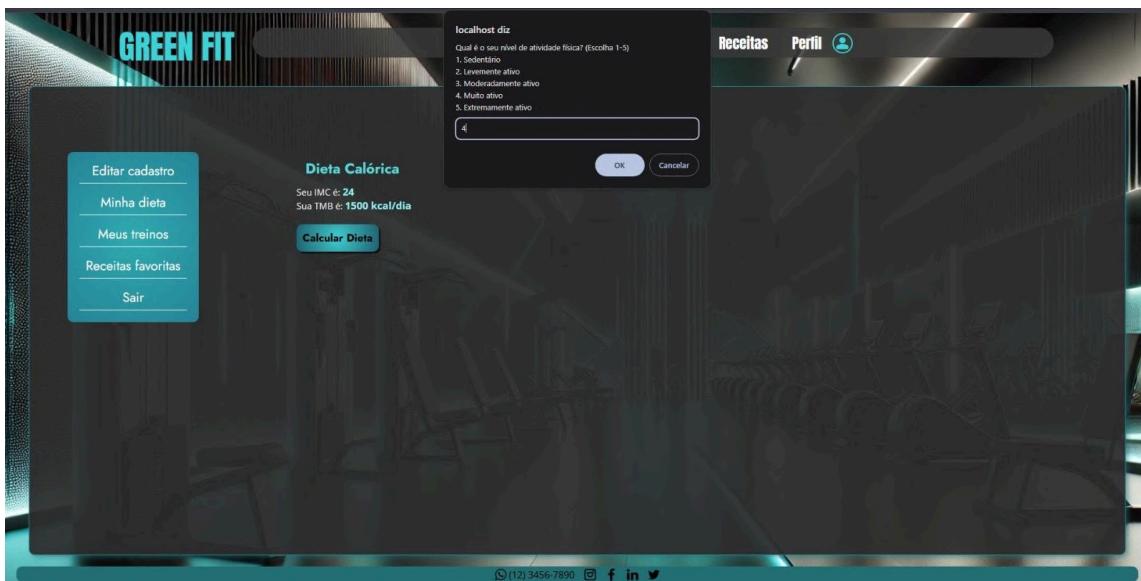
-Telas finalizadas na Etapa 3:

- Tela de Cadastro



- Exibe os campos necessários para criar um novo perfil de usuário, como nome, sobrenome, email e senha.
- Status: Funcionalidade concluída na Etapa 3.

- Tela Minha Dieta



- Utiliza os dados obtidos na Tela IMC/TMB armazenados em uma tabela e utiliza a última atualização para calcular a média calórica necessária para uma dieta balanceada, com base na atividade física do usuário.

The screenshot shows the 'Perfil' (Profile) screen of the Green Fit app. At the top, there is a navigation bar with links for 'Início', 'Metas', 'TMB IMC', 'Treinos', 'Receitas', and 'Perfil'. Below the navigation bar, the word 'Perfil' is centered above a section titled 'Dieta Calórica'. It displays the user's current IMC (1147.96) and TMB (215 kcal/dia). A button labeled 'Calcular Dieta' is present. To the left, a sidebar menu includes 'Editar cadastro', 'Minha dieta' (highlighted in blue), 'Meus treinos', 'Receitas favoritas', and 'Sair'. To the right, a table titled 'Histórico de Cálculos' lists previous calculations:

Sexo	Idade	Altura	Peso	IMC	TMB
Feminino	18	165	60	22.04	1443.40
Masculino	22	170	80	27.68	1862.40
Masculino	23	170	80	27.68	1855.60
Feminino	23	170	80	27.68	1620.90

At the bottom of the screen, there are social media icons for WhatsApp, Facebook, LinkedIn, and YouTube, along with a phone number: (12) 3456-7890.

- Exibe sugestões de quantidade calórica para que o usuário possa atingir sua meta pessoal:

This screenshot shows the same 'Perfil' screen as the previous one, but it includes additional dietary recommendations. The 'Dieta Calórica' section now includes the message: 'Recomendação: Você está com o peso ideal. Mantenha sua alimentação equilibrada.' Below this, specific calorie ranges are listed: 'Calorias para manutenção: 2588 kcal/dia', 'Calorias para perda de peso: 2199 kcal/dia', and 'Calorias para ganho de peso: 2976 kcal/dia'. The rest of the interface is identical to the first screenshot, including the sidebar menu and the historical calculation table.

- Status: Funcionalidade concluída na Etapa 3.

- Tela Receitas Favoritas

Receitas

- Smoothie de Aveia e Banana**
Uma mistura de aveia, banana e leite de amêndoas.
200 calorias
- Panquecas de Aveia**
Panquecas de aveia com mel e frutas vermelhas.
250 calorias
- Omelete de Espinafre**
Omelete feita com espinafre, cogumelos e queijo cottage.
220 calorias
- Salada de Grão de Bico**
Grão de bico, legumes frescos e temperos leves.
300 calorias
- Quinoa com Legumes Assados**
Quinoa acompanhada de legumes assados como abóbora, cenoura e abobrinha.
350 calorias
- Filé de Peixe Grelhado**
Filé de peixe grelhado com arroz integral e legumes.
400 calorias

(12) 3456-7890

- Permite adicionar ou remover receitas disponíveis no site na aba “Favoritas” por meio dos ícones de coração (adicionar) e X (remover).

Receitas

- Smoothie de Aveia e Banana**
Uma mistura de aveia, banana e leite de amêndoas.
200 calorias
- Panquecas de Aveia**
Panquecas de aveia com mel e frutas vermelhas.
250 calorias
- Omelete de Espinafre**
Omelete feita com espinafre, cogumelos e queijo cottage.
220 calorias
- Salada de Grão de Bico**
Grão de bico, legumes frescos e temperos leves.
300 calorias
- Quinoa com Legumes Assados**
Quinoa acompanhada de legumes assados como abóbora, cenoura e abobrinha.
350 calorias
- Filé de Peixe Grelhado**
Filé de peixe grelhado com arroz integral e legumes.
400 calorias

(12) 3456-7890

- As receitas marcadas como favoritas são exibidas nesta tela de forma organizada e acessível.

Receitas favoritas

- Salmão ao Forno com Aspargos
Salmão assado no forno com molho de limão e espargos.
400 calorias
- Sopa de Abóbora
Sopa cremosa de abóbora com gengibre e cebola.
180 calorias
- Banana com Pasta de Amendoim
Banana com uma colher de pasta de amendoim.
180 calorias
- Aveia com Mel e Frutas
Aveia cozida com mel e frutas picadas.
220 calorias
- Sanduíche de Pão Integral com Atum
Pão integral com atum, alface e tomate.
250 calorias

Receitas Favoritas

- Salada de Grão de Bico - 300 calorias

- Status: Funcionalidade concluída na Etapa 3.

- Tela Meus Treinos

Meus treinos

Os treinos criados com base nas metas, cálculos de IMC e TMB, quantidade de dias de treino na semana e grupos musculares aparecerão aqui.

Exercícios

- Rosca Direta
Exercício para bíceps
30 min
- Rosca Martelo
Exercício para bíceps
25 min
- Rosca Concentrada
Exercício para bíceps
20 min
- Tríceps Corda
Exercício para tríceps
20 min
- Tríceps Testa
Exercício para tríceps
20 min

- Permite adicionar ou remover exercícios disponíveis no site na aba “Favoritos” por meio dos ícones de coração (adicionar) e X (remover).

The screenshot shows the 'Perfil' (Profile) screen of the Green Fit app. At the top, there is a navigation bar with links for 'Início', 'Metas', 'TMB IMC', 'Treinos', 'Receitas', and 'Perfil'. On the right side of the navigation bar is a user icon. The main content area is titled 'Perfili'. On the left, there is a sidebar with links: 'Editar cadastro', 'Minha dieta', 'Meus treinos', 'Receitas favoritas', and 'Sair'. The main content area displays a list of exercises marked as favorites, each with a heart icon and an 'X' icon to remove it. The exercises listed are:

- Crossover para biceps**: Exercício para bíceps, 15 min. Status: marcado como favorito.
- Crucifixo Invertido**: Exercício para ombro posterior, 25 min. Status: marcado como favorito.
- Mergulho no Banco**: Exercício para tríceps, 20 min. Status: marcado como favorito.
- Abdominal Obliquos**: Exercício para abdômen, 15 min. Status: marcado como favorito.
- Elevação Pélvica**: Exercício para glúteo, 20 min. Status: marcado como favorito.

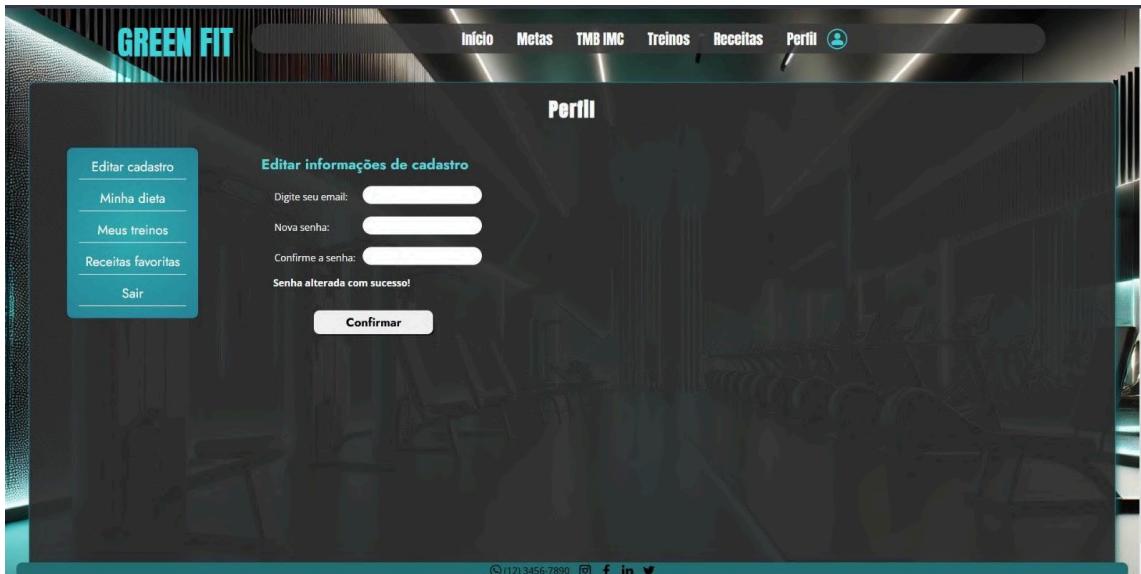
Below this list is a section titled 'Favoritos' containing two items:

- Rosca Direta - 30 min
- Tríceps Corda - 20 min

At the bottom of the screen, there are social media icons for Facebook, LinkedIn, and Twitter, along with a phone number: '(11) 3456-7890'.

- Os treinos marcados como favoritos são exibidos ao final da tela.
- Status: Funcionalidade concluída na Etapa 3.

- Tela Editar Cadastro



- Permite ao usuário após confirmar seu e-mail é possível modificar informação pessoal, como a senha obtendo 2 campos com confirmação da senha.
- A interface recebeu ajustes na Etapa 2 para melhorar a experiência do usuário e desenvolvimento adequado.
- Status: Funcionalidade iniciada na Etapa 2, finalização e design concluídos na etapa 3.

-Tela Metas



- A interface foi modificada para que o usuário tenha uma experiência mais intuitiva. Mostra o Último registro e o Penúltimo registro do usuário para que haja um acompanhamento de resultados.
- Funcionalidade iniciada na Etapa 2, porém tivemos dificuldades em gravar as últimas informações para o acompanhamento do usuário, já na etapa 3 conseguimos!
- Status: Funcionalidade iniciada na Etapa 2, finalização e design concluídos na etapa 3.

-Conclusão da Etapa 3 – Finalização Completa do Projeto

No Etapa 3, conseguimos concluir todas as funcionalidades previstas, alcançando o objetivo de entregar uma plataforma totalmente funcional, com todos os recursos planejados,

operacionais e otimizados. Cada tela e funcionalidade foi implementada de acordo com o que foi planejado nas etapas anteriores, com a devida atenção aos detalhes e aprimoramentos necessários para garantir uma experiência intuitiva e segura.

Com a finalização da Etapa 3, o projeto está totalmente concluído e pronto para ser lançado. Todos os requisitos funcionais e de usabilidade foram atendidos, e a plataforma agora oferece uma experiência personalizada e segura para seus usuários, permitindo que eles gerenciem suas dietas, treinos e receitas de forma eficiente. Supostamente o projeto está agora em um estágio em que pode ser disponibilizado ao público, com a confiança de que está completo, funcional e pronto aos usuários.

Critérios de pontuação:

Planejamento: Planejamento detalhado e realista, afinal todas as funções pensadas foram implementadas e os prazos cumpridos.

Implementação: Avaliação do professor.

Colaboração em Grupo: Todos os integrantes participaram da criação, implementação e funcionalidades.

Funcionalidade: Todas as funcionalidades criadas no protótipo foram implementadas e seguem funcionando corretamente.

Inovação e Criatividade: Desde o início, o grupo teve a visão de transformar um site tradicional, com informações básicas sobre a academia, em uma plataforma verdadeiramente funcional e indispensável para os usuários. Em vez de ser apenas um portal para conhecer a academia, o objetivo era criar um espaço digital que se tornasse parte da rotina diária dos usuários. A ideia era ir além das informações estáticas, oferecendo recursos práticos como sugestões de receitas, planos de treino personalizados e cálculos ajustados para dietas, tornando o site uma ferramenta útil e personalizada para quem frequenta a academia. Assim, a plataforma não seria apenas acessada uma vez para saber mais sobre os serviços, mas passaria a ser uma aliada no alcance dos objetivos de saúde e fitness dos usuários.

Apresentação: Nosso layout foi desenvolvido para ser intuitivo e de fácil navegação. A estrutura foi pensada para que os usuários encontrem

rapidamente o que precisam, com uma interface simples e acessível, garantindo uma experiência fluida e eficiente.