

Curso de Sistemas de Informação
Bacharelado



*APLICATIVO MOBILE PARA
ACOMPANHAMENTO DE
TREINOS EM ACADEMIA*

Acadêmico: Luis Henrique Ernst

Orientador: Alexander Roberto Valdameri

Roteiro

1. Introdução
2. Objetivos
3. Fundamentação Teórica
4. Desenvolvimento e Especificação do Sistema
6. Operacionalidade do Sistema
7. Resultados e Discussões
8. Conclusão
9. Extensões

Introdução

- Treinos em academia;
- Personal training;
- Necessidade de acompanhamento;
- Dispositivos móveis;

Objetivos

- Montar treinos com base nas fichas descritas pelo instrutor da academia;
- Apresentar uma imagem ilustrativa do exercício;
- Criar uma base de dados que contenha exercícios previamente cadastrados;
- Mostrar ao usuário o treino que foi previsto para ele executar no dia.

Fundamentação Teórica



- Treino montado pelo instrutor da academia;
- Exercícios por grupos musculares;
- Prazo para mudar o treino;
- Sistemas *mobiles*.

Trabalhos Correlatos



- *Wahldrich (2005)*
 - Tomar decisões para a formação de um cronograma de exercícios, levando em consideração dados fisiológicos e o objetivo que o atleta deseja alcançar.
- *Carmo (2005)*
 - Protótipo de Controle de Acesso para Academias de Ginástica Utilizando Microcontrolador PIC e o Padrão RS485, que permite ao professor instrutor que cadastre os dados do atleta, os pagamentos das mensalidades do aluno, bem como o cronograma dos exercícios que o aluno realizará nos seus treinos.

Desenvolvimento e Especificação do Sistema

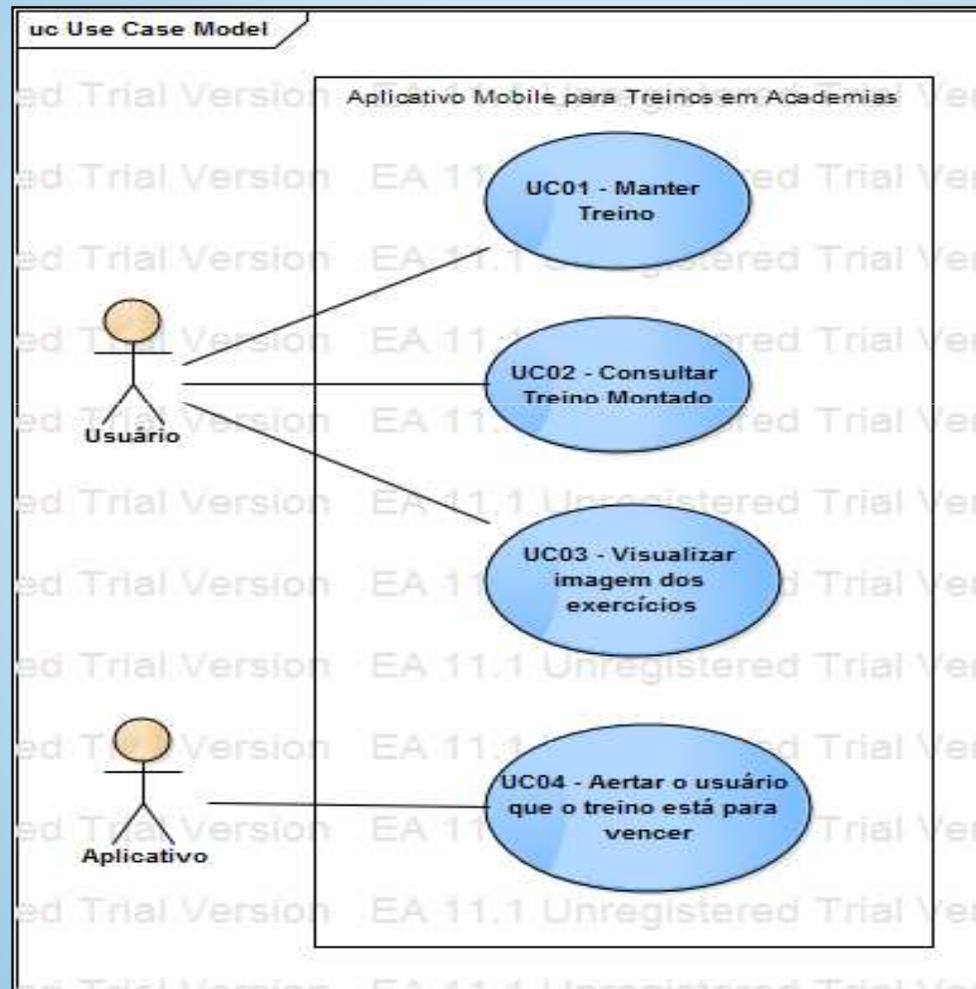
Requisitos Funcionais	Caso de Uso
RF01: O aplicativo deve permitir ao usuário definir qual o tipo do treino ele irá realizar.	UC01
RF02: O aplicativo deve permitir ao usuário definir qual a data prevista para início do treino.	UC01
RF03: O aplicativo deve permitir ao usuário indicar qual a data prevista para o vencimento do treino.	UC01
RF04: O aplicativo deve permitir ao usuário informar qual o seu peso atual, para fins de acompanhamento (perda ou ganho de peso).	UC01
RF05: O aplicativo deve permitir ao usuário cadastrar a quantidade de series dos exercícios.	UC01
RF06: O aplicativo deve permitir ao usuário cadastrar a quantidade de repetições que serão realizadas em cada exercício.	UC01

Desenvolvimento e Especificação do Sistema

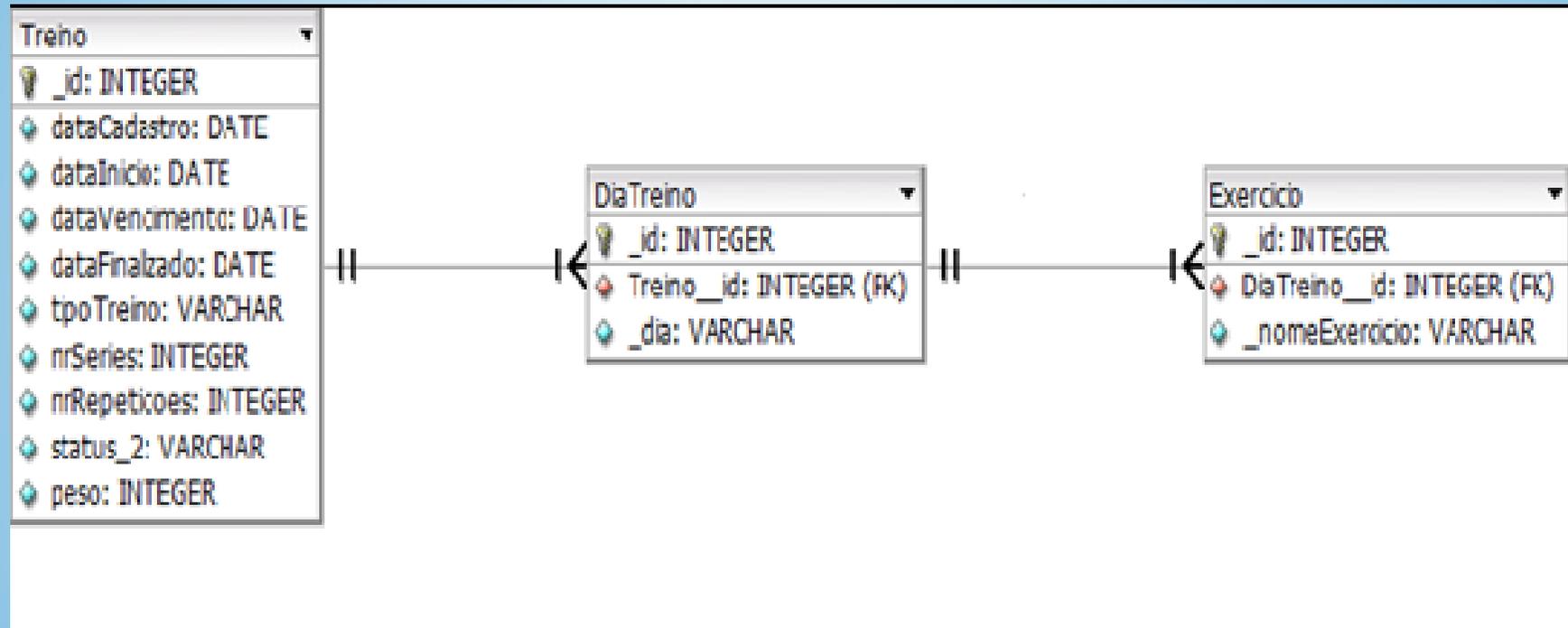


Requisitos Funcionais	Caso de Uso
RF07: O aplicativo deve permitir ao usuário definir qual o dia que ele irá realizar determinados exercícios.	UC01
RF08: O aplicativo deve permitir ao usuário definir quais os exercícios que fazem parte do seu treino. Cada exercício deverá estar relacionado ao músculo selecionado.	UC01
RF09: O aplicativo deve ter uma interface que apresentará ao usuário os dias de treinos que ele realizará.	UC02
RF10: O aplicativo deve permitir ao usuário visualizar a imagem do exercício que será realizado.	UC03
RF11: O aplicativo deverá verificar e alertar o usuário, quando este acessar o aplicativo e o treino em vigência estiver faltando sete dias ou menos para o vencimento.	UC04

Diagrama de Caso de Uso



Modelo Entidade Relacionamento



Técnica e ferramentas utilizadas



- DBDesigner 4;



- Enterprise Arquitech;



- SDK Android;



SQLite

- SQLite;

Operacionalidade do sistema



Operacionalidade do sistema



Treino

Método	super set
Início	05/11/2014
Vencimento	08/11/2014
Peso	88
Qtde. Séries	4
Repetições	8

Operacionalidade do sistema

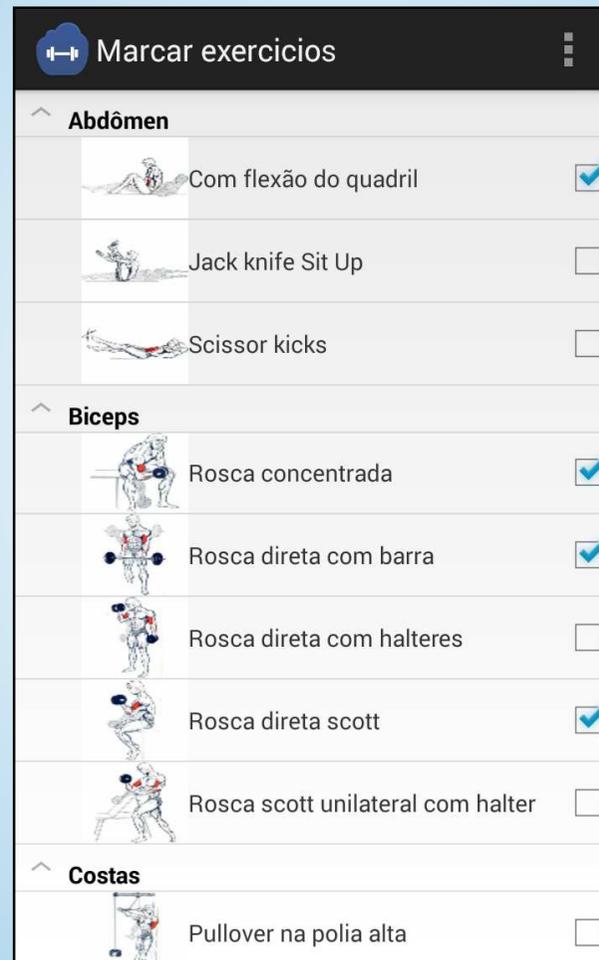


☰ Dia do Treino

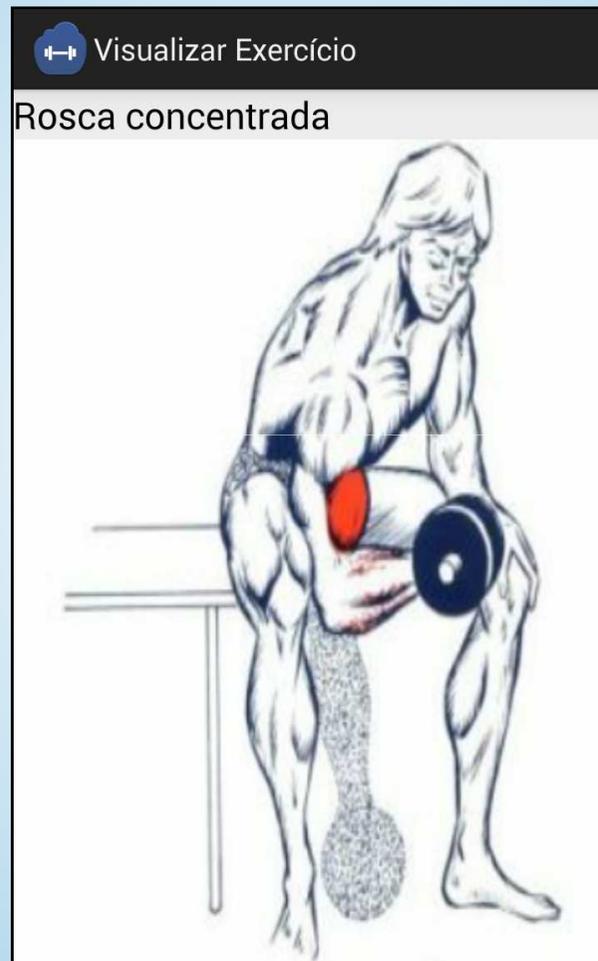
Dia Salvar

segunda feira	
terça feira	
quarta feira	
quinta feira	
sexta feira	

Operacionalidade do sistema



Operacionalidade do sistema



Resultado e Discussões

Funcionalidade	Aplicativo Mobile	Sistema de tomada de decisão (Wahldrich, 2005)	Protótipo de Controle de Acesso (Carmo, 2005)
Envolvem a montagem de treinos de musculação			
Disponibiliza ao usuário uma imagem em tamanho grande ao usuário			
Alerta o praticante de musculação que o treino está para vencer			

Conclusão

- Objetivos atendidos;
- Cadastro e consulta de treinos;
- Mobilidade;
- Utilização do aplicativo.

Extensões



- Controle de vários atletas.
- Cadastrar e sincronizar treinos a partir de um portal.
- Inserir vídeos de curta duração ou animações, para que o usuário verifique como é a execução do exercício.

Relevância Pessoal

- Aplicação prática do aprendizado;
- Realização de um desafio pessoal;
- Controle e disciplina;

DEMONSTRAÇÃO