



---

## SISTEMAS DE INFORMAÇÃO

**GABRIEL RODRIGO LAMPE**

### **PERSONAL GYM APP – GESTÃO INTEGRADA PARA ACADEMIAS DE PEQUENO PORTE**

**GABRIEL RODRIGO LAMPE**

**PERSONAL GYM APP – GESTÃO INTEGRADA PARA ACADEMIAS  
DE PEQUENO PORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Sistema de  
Informação da Faculdade de Apucarana –  
FAP, como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Sistema.

Orientador: Me. Guilherme Nakahata.

Apucarana  
2023

LAMPE, Gabriel Rodrigo.

Personal Gym App – Gestão Integrada para Academias de Pequeno Porte. / Gabriel Rodrigo Lampe; Guilherme Nakahata – Apucarana, 2023.

Trabalho de Conclusão de Curso – sistemas de Informação / Manual Técnico – Faculdade de Apucarana. Apucarana – Pr., 2023.

1. Aplicativo Fitness. 2. Gestão de Academia. 3. Tecnologia em Educação Física. I. Gabriel Rodrigo Lampe. II. Guilherme Nakahata. III. Título.

**GABRIEL RODRIGO LAMPE**

**PERSONAL GYM APP – GESTÃO PARA ACADEMIAS DE PEQUENO  
PORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Sistema de  
Informação da Faculdade de Apucarana –  
FAP, como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Sistema de  
Informação, com nota final igual a  
\_\_\_\_\_, conferida pela Banca  
Examinadora formada pelos professores:

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof.  
Faculdade de Apucarana

---

Prof.  
Faculdade de Apucarana

---

Prof.  
Faculdade de Apucarana

Apucarana, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.



*Dedico este trabalho acadêmico a todas as pessoas especiais que estiveram ao meu lado ao longo desta jornada de aprendizado. Agradeço profundamente à minha família pelo amor incondicional e pelo constante incentivo a perseguir meus objetivos. A cada amigo, professor, e pessoa que cruzou meu caminho, deixo meu profundo agradecimento.*

## **AGRADECIMENTOS**

A minha família, cujo apoio inabalável e crença em meu potencial foram um farol em meio às dificuldades.

Ao professor, e orientador, Me. Guilherme Nakahata que gentilmente compartilhou seu conhecimento, orientação e apoio, tornando possível a conclusão deste trabalho.

Aos colegas de curso, com quem compartilhei desafios e sucessos, tornando esta jornada educacional mais rica e significativa.

A todos que direta ou indiretamente colaboraram para a realização deste trabalho.

Obrigado a Todos!

*“O que fazemos  
por nós mesmos  
morre conosco.  
O que fazemos  
pelos outros e  
pelo mundo  
permanece e é  
imortal”*

**Albert Pike**

## RESUMO

Com a evolução da tecnologia e a influência da globalização, surgiram várias ferramentas que facilitam a comunicação e interação das pessoas, seja no dia a dia, nos estudos ou no trabalho.

No universo dos aplicativos de saúde, encontramos uma gama vasta: desde os que ajudam a ter uma alimentação mais equilibrada, passando pelos que auxiliam na perda de peso, até os que sugerem dicas para um sono melhor. Entre esses, ganham destaque os aplicativos focados em promover a atividade física, comumente chamados de aplicativos fitness.

**Objetivo:** O objetivo do "Personal Gym App" é atender as necessidades de academias de pequeno porte, servindo como uma plataforma integrada para gestão, acompanhamento e otimização de treinos, progressões e métricas relacionadas à saúde dos alunos. O software visa simplificar o processo de cadastro de alunos, exercícios, treinos, medidas corporais e recebimentos básicos.

**Palavras Chave:** Aplicativo Fitness, Gestão de Academia, Tecnologia em Educação Física.

## **ABSTRACT**

With the evolution of technology and the influence of globalization, various tools have emerged that facilitate communication and interaction among people, whether in everyday life, studies, or work.

In the world of health applications, there is a wide range: from those that help to have a more balanced diet, through those that assist in weight loss, to those that suggest tips for better sleep. Among these, applications focused on promoting physical activity, commonly called fitness applications, stand out.

**Objective:** The goal of the "Personal Gym App" is to meet the needs of small gyms, serving as an integrated platform for management, monitoring, and optimization of workouts, progressions, and metrics related to the health of students. The software aims to simplify the process of registering students, exercises, workouts, body measurements, and basic receipts.

**Key Words:** Fitness App, Gym Management, Physical Education Technology.

## Lista de Figuras

Figura 1 Acesso ao sistema. ....	16
Figura 2 Login. ....	16
Figura 3 Menu Geral. ....	17
Figura 4 Menu de Cadastros. ....	18
Figura 5 do Financeiro. ....	19
Figura 6 Menu de Movimentações. ....	20
Figura 7 Botão de Acesso. ....	21
Figura 8 Botão de Alteração. ....	21
Figura 9 Botão de Gravação. ....	21
Figura 10 Botão de Exclusão. ....	22
Figura 11 Botão/Campo de Pesquisa. ....	22
Figura 12 Botão de Cancelamento. ....	22
Figura 13 Botão de Adição. ....	22
Figura 14 Botão de Vincular. ....	23
Figura 15 Botão de Adicionar. ....	23
Figura 16 Tela de Consulta de Usuários. ....	24
Figura 17 Tela de Cadastro de Usuários. ....	25
Figura 18 Tela de Consulta de Categorias de Exercício. ....	26
Figura 19 Tela de Cadastro de Categorias de Exercício. ....	27
Figura 20 Tela de Consulta de Exercícios. ....	28
Figura 21 Tela de Cadastro de Exercícios. ....	29
Figura 22 Tela de Vínculo de Categoria ao Exercício. ....	30
Figura 23 Tela de Relatório de Clientes. ....	31
Figura 24 Layout do Relatório de Clientes no Excel. ....	32
Figura 25 Tela de Consulta de Recebimentos. ....	33
Figura 26 Tela de Cadastro de Recebimentos. ....	34
Figura 27 Tela de Relatório de Recebimentos. ....	35
Figura 28 Layout do Relatório de Recebimentos no Excel. ....	36
Figura 29 Tela de Consulta de Medidas Corporais. ....	37
Figura 30 Tela de Cadastro de Medidas Corporais. ....	38
Figura 31 Tela de Consulta de Treino Padrão. ....	39
Figura 32 Tela de Cadastro de Treino Padrão. ....	40
Figura 33 Tela de Vincular Exercício ao Treino Padrão. ....	41
Figura 34 Tela de Consulta de Treinos. ....	42
Figura 35 Tela de Cadastro de Treinos. ....	43
Figura 36 Tela de Adição de Categoria de Treino. ....	44
Figura 37 Tela de Vínculo de Treino Padrão no Treino. ....	45
Figura 38 Tela de Relatório de Medidas. ....	46
Figura 39 Layout do Relatório de Medidas no Excel. ....	47
Figura 40 Tela de Relatório de Treinos. ....	48
Figura 41 Layout do Relatório de Treinos no Excel. ....	49
Figura 42 Acesso ao Sistema Mobile. ....	50
Figura 43 Login no Sistema Mobile. ....	51
Figura 44 Menu Geral Mobile. ....	52
Figura 45 Menu Perfil. ....	53
Figura 46 Menu Configurações. ....	54
Figura 47 Menu Treinos (Listagem). ....	55
Figura 48 Tela Categoria de Treinos. ....	56
Figura 49 Tela de Listagem de Exercícios da Categoria. ....	57

Figura 50 Tela de Detalhes do Exercício. ....	58
Figura 51 Modal para Alteração de Peso. ....	59
Figura 52 Tela de Listagem de Medidas. ....	60
Figura 53 Tela de Detalhes da Medida.....	61

# Sumário

1 INTRODUÇÃO .....	14
1.1 Identificações do Sistema / Área de atuação do Sistema .....	14
1.2 Principais Características do Sistema.....	14
1.3 Equipamentos Necessários .....	14
1.3.1 Hardware .....	14
1.3.2 Software .....	15
1.4 Suporte Técnico.....	15
2 ACESSO AO SISTEMA.....	16
2.1 Login .....	16
3 MENU DO SISTEMA .....	17
3.1 Menu Geral.....	17
3.2 Menu de Cadastros .....	18
3.3 Menu do Financeiro .....	19
3.4 Menu de Movimentações .....	20
4 BOTÕES DO SISTEMA .....	21
4.1 Botão de acesso ao sistema .....	21
4.2 Botão de alteração .....	21
4.3 Botão de Gravação .....	21
4.4 Botão de exclusão.....	22
4.5 Botão/Campo de pesquisa .....	22
4.6 Botão de Cancelamento.....	22
4.7 Botão de Adições .....	22
4.8 Botão de Vincular.....	23
4.9 Botão de Adicionar.....	23
5 MENU CADASTROS .....	24
5.1 Consulta de Usuários.....	24
5.2 Cadastro de Usuários.....	25
5.3 Consulta de Categorias de Exercícios .....	26
5.4 Cadastro de Categorias de Exercícios .....	27
5.5 Consulta de Exercícios .....	28
5.6 Cadastro de Exercícios .....	29
5.6.1 Vincular Exercício a Categoria .....	30
5.7 Relatório de Clientes .....	31
5.8 Layout Relatório de Clientes.....	32
6 MENU FINANCEIRO .....	33



6.1 Consulta de Recebimentos .....	33
6.2 Cadastro de Recebimentos .....	34
6.3 Relatório de Recebimentos.....	35
6.4 Layout Relatório de Recebimentos .....	36
7 MENU MOVIMENTAÇÕES .....	37
7.1 Consulta de Medidas Corporais .....	37
7.2 Cadastro de Medidas Corporais .....	38
7.3 Consulta de Treino Padrão .....	39
7.4 Cadastro de Treino Padrão .....	40
7.4.1 Vincular Exercícios .....	41
7.5 Consulta de Treinos.....	42
7.6 Cadastro de Treinos.....	43
7.6.1 Adicionar Categoria de Treino .....	44
7.6.2 Vincular Treino .....	45
7.7 Relatório de Medidas .....	46
7.8 Layout Relatório de Medidas .....	47
7.9 Relatório de Treinos .....	48
7.10 Layout Relatório de Treinos.....	49
8 MOBILE.....	50
8.1 Acesso ao Sistema.....	50
8.2 Login .....	51
9 MENU MOBILE.....	52
9.1 Menu Geral.....	52
9.2 Menu Perfil.....	53
9.3 Menu Configurações .....	54
10 TREINOS .....	55
10.1 Lista de Treinos.....	55
10.2 Categoria de Treinos .....	56
10.3 Lista de Exercícios .....	57
10.4 Detalhes do Exercício.....	58
10.4.1 Alteração de Peso .....	59
11 MEDIDAS.....	60
11.1 Lista de Medidas .....	60
11.2 Detalhes da Medida.....	61

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Identificações do Sistema / Área de atuação do Sistema

Projetado para suprir a deficiência da informatização nas academias de baixo porte, o Personal Gym App visa facilitar o processo de gestão, acompanhamento e otimização de treinos, progressões e métricas relacionadas à saúde dos alunos.

## 1.2 Principais Características do Sistema

As principais características do Personal Gym App, podemos citar:

- **Facilidade de uso:** Sistema direto e de fácil manuseio, cadastros resumidos e informações otimizadas.
- **Integração:** O objetivo principal do sistema é o gerenciamento, a descentralização e a facilidade de acesso às informações para o consumidor final.

## 1.3 Equipamentos Necessários

### 1.3.1 Hardware

Para o sistema web, que é executado em navegadores, as configurações recomendadas serão feitas a partir do navegador utilizado.

Navegadores recomendados: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera.

Google Chrome: Requisitos

<https://support.google.com/chrome/a/answer/7100626?hl=pt-BR>

Download última versão (Novembro, 2023):

<https://www.google.com/chrome/>

Mozilla Firefox: Requisitos

[https://www.mozilla.org/pt-BR/firefox/browsers/windows-64-bit/#:~:text=Se%20voc%C3%AA%20ver%20%22\(32%20bits,o%20Firefox%20de%2064%20bits.](https://www.mozilla.org/pt-BR/firefox/browsers/windows-64-bit/#:~:text=Se%20voc%C3%AA%20ver%20%22(32%20bits,o%20Firefox%20de%2064%20bits.)

Download última versão (Novembro, 2023):

<https://www.mozilla.org/pt-BR/firefox/new/>

Opera: Requisitos

<https://www.opera.com/pt/download/requirements>

Download última versão (Novembro, 2023):

<https://www.opera.com/pt-br/download?os=windows>

Para o sistema Mobile, as configurações recomendadas variam de acordo com o sistema Operacional do telefone móvel.

Iphone: iOS 15.2 ou superior

Android: Android 13 ou superior

### **1.3.2 Software**

- Sistema Operacional Windows 10 ou superior.

## **1.4 Suporte Técnico**

Em caso de problema ou de dúvidas o usuário deve tomar a seguinte atitude:

- Verificar o problema ou dúvida e averiguar o manual do usuário.
- Se o problema persistir deve-se contatar:

Gabriel Rodrigo Lampe

Rua Firman Neto, 216 – Apto 102

Vila São José

86.808-020 Apucarana – PR

Telefone e Whatsapp: (043) 9 8453-4497

E-mail: [grlampe@hotmail.com](mailto:grlampe@hotmail.com)

## 2 ACESSO AO SISTEMA

O Usuário irá digitar na barra de navegação do navegador (<http://localhost:3000>) para acesso a página de login do sistema.

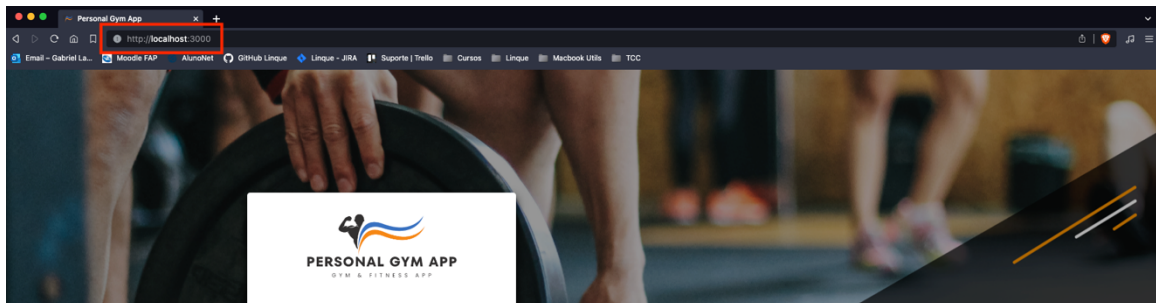


Figura 1 Acesso ao sistema.

Fonte: Autor, 2023.

### 2.1 Login

Tela de Login para acesso ao sistema

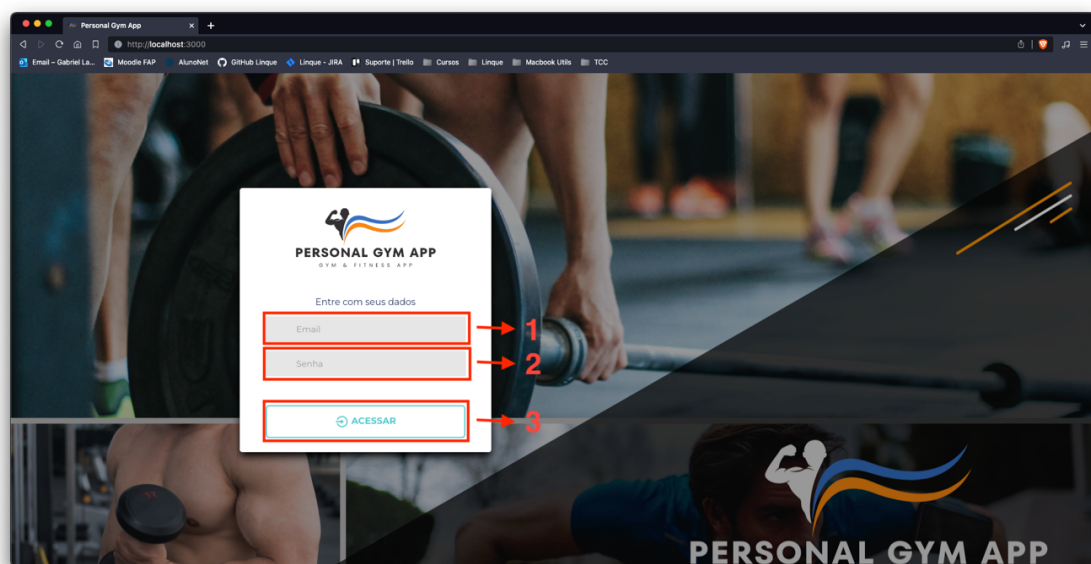


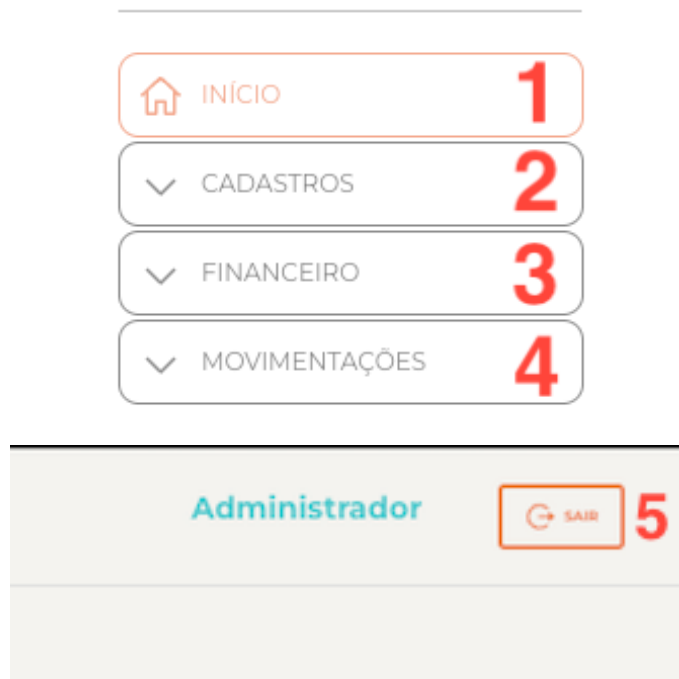
Figura 2 Login.

Fonte: Autor, 2023

- 1 – Campo para inserir o e-mail de acesso, cadastrado no sistema.
- 2 – Campo para inserir a senha, cadastrada no usuário
- 3 – Botão para executar o acesso ao sistema.

### 3 MENU DO SISTEMA

#### 3.1 Menu Geral



*Figura 3 Menu Geral.*

Fonte: Autor, 2023.

- 1 – Redirecionará para a Página Inicial.
- 2 - Terá acesso ao menu de cadastros.
- 3 - Terá acesso ao menu do financeiro
- 4 - Terá acesso ao menu de movimentações.
- 5 – Irá realizar a saída do sistema.

### 3.2 Menu de Cadastros

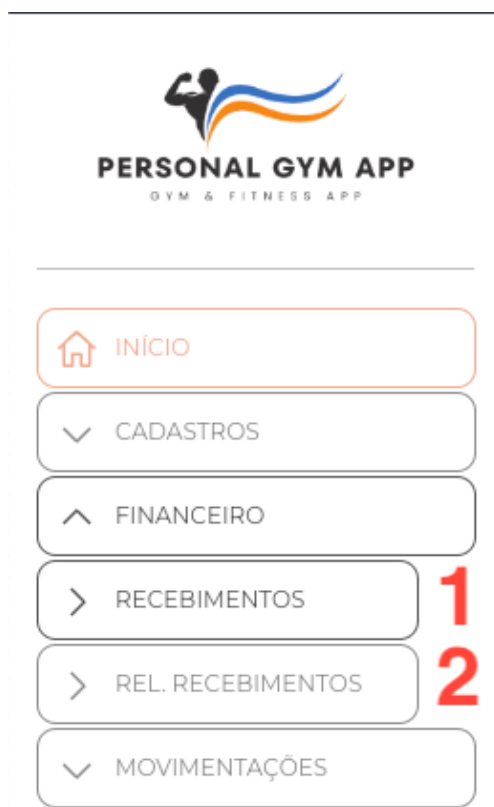


*Figura 4 Menu de Cadastros.*

Fonte: Autor, 2023.

- 1 – Acesso ao cadastro e consulta de Usuários.
- 2 – Acesso ao cadastro e consulta de Categorias de Exercício.
- 3 – Acesso ao cadastro e consulta de Exercícios.
- 4 – Acesso ao Relatório de Clientes.

### 3.3 Menu do Financeiro



*Figura 5 do Financeiro.*

Fonte: Autor, 2023.

- 1 – Acesso ao cadastro e consulta de Recebimentos.
- 2 – Acesso ao Relatório de Recebimentos.

### 3.4 Menu de Movimentações



Figura 6 Menu de Movimentações

Fonte: Autor, 2023.

- 1 – Acesso ao cadastro e consulta de Medidas Corporais.
- 2 – Acesso ao cadastro e consulta de Treinos Padrões.
- 3 – Acesso ao cadastro e consulta de Treinos.
- 4 – Acesso ao Relatório de Medidas.
- 5 – Acesso ao Relatório de Treinos.



## 4 BOTÕES DO SISTEMA

### 4.1 Botão de acesso ao sistema



*Figura 7 Botão de Acesso.*

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado para fazer o primeiro acesso ao sistema, dentro da tela de login.

### 4.2 Botão de alteração



*Figura 8 Botão de Alteração.*

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado para fazer alteração nos itens do sistema.

### 4.3 Botão de Gravação



*Figura 9 Botão de Gravação.*

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado para fazer gravação das operações, por exemplo, gravações de cadastros no sistema.

#### 4.4 Botão de exclusão



Figura 10 Botão de Exclusão.

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado para fazer exclusão de dados no sistema, como por exemplo, excluir usuários, medidas, etc....

#### 4.5 Botão/Campo de pesquisa



Figura 11 Botão/Campo de Pesquisa.

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado para fazer buscar de dados dentro do sistema.

#### 4.6 Botão de Cancelamento



Figura 12 Botão de Cancelamento.

Fonte: autor, 2023.

Utilizado para mudar cancelar alterações ainda não salvas.

#### 4.7 Botão de Adições



Figura 13 Botão de Adição.

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado para adicionar registros no sistema.

#### 4.8 Botão de Vincular



*Figura 14 Botão de Vincular.*

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado em telas específicas para vincular cadastros (Exemplo: Exercício com Categoria).

#### 4.9 Botão de Adicionar



*Figura 15 Botão de Adicionar.*

Fonte: Autor, 2023.

Utilizado em telas específicas para criar um cadastro de relacionamento e/ou dependência.

## 5 MENU CADASTROS

### 5.1 Consulta de Usuários

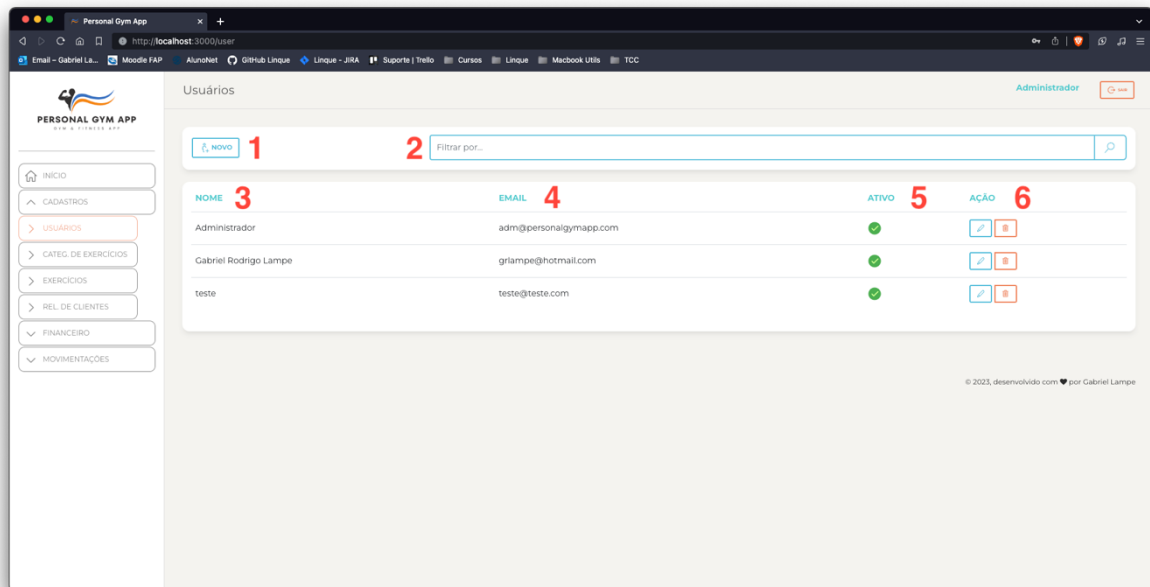


Figura 16 Tela de Consulta de Usuários.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Novo**: Botão para iniciar um Cadastro de Usuários.
- 2 - **Filtrar por...**: Campo de busca por NOME do usuário.
- 3 - **Nome**: Nome do usuário.
- 4 - **Email**: Email do usuário.
- 5 - **Ativo**: Indicador de Situação (Verde = Ativo, Vermelho = Inativo).
- 6 - **Ação**: Conjunto de Ações Disponíveis para o Cadastro (Edição e Exclusão).

## 5.2 Cadastro de Usuários

A interface de cadastro de usuários do sistema Personal Gym App. O formulário contém os seguintes campos numerados:

- 1 - Ativo: Campo para indicar a situação do usuário.
- 2 - Nome: Campo para preenchimento com o nome do usuário.
- 3 - E-mail: Campo para preenchimento do e-mail do usuário.
- 4 - Senha: Campo para preenchimento da senha do usuário.
- 5 - Confirmação da Senha: Campo para preenchimento da senha do usuário.
- 6 - Data Nascimento: Campo para preenchimento da data de nascimento do usuário.
- 7 - CPF: Campo para preenchimento do CPF do usuário.
- 8 - CEP: Campo para preenchimento com o numero CEP do usuário.
- 9 - Logradouro: Campo para preenchimento do endereço de residência do usuário.
- 10 - Número: Campo para preenchimento do número de residência do usuário.
- 11 - Bairro: Campo para preenchimento do bairro de residência do usuário.
- 12 - Cidade: Campo para preenchimento da cidade de residência do usuário.
- 13 - Estado: Campo para preenchimento do estado de residência do usuário.
- 14 - Complemento: Campo para preenchimento do complemento da residência do usuário.

Figura 17 Tela de Cadastro de Usuários.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Ativo:** Campo para indicar a situação do usuário.
- 2 - **Nome:** Campo para preenchimento com o nome do usuário.
- 3 - **E-mail:** Campo para preenchimento do e-mail do usuário.
- 4 - **Senha:** Campo para preenchimento da senha do usuário.
- 5 - **Confirmação da Senha:** Campo para preenchimento da senha do usuário.
- 6 - **Data Nascimento:** Campo para preenchimento da data de nascimento do usuário.
- 7 - **CPF:** Campo para preenchimento do CPF do usuário.
- 8 - **CEP:** Campo para preenchimento com o numero CEP do usuário.
- 9 - **Logradouro:** Campo para preenchimento do endereço de residência do usuário.
- 10 - **Número:** Campo para preenchimento do número de residência do usuário.
- 11 - **Bairro:** Campo para preenchimento do bairro de residência do usuário.
- 12 - **Cidade:** Campo para preenchimento da cidade de residência do usuário.
- 13 - **Estado:** Campo para preenchimento do estado de residência do usuário.
- 14 - **Complemento:** Campo para preenchimento do complemento da residência do usuário.

## 5.3 Consulta de Categorias de Exercícios

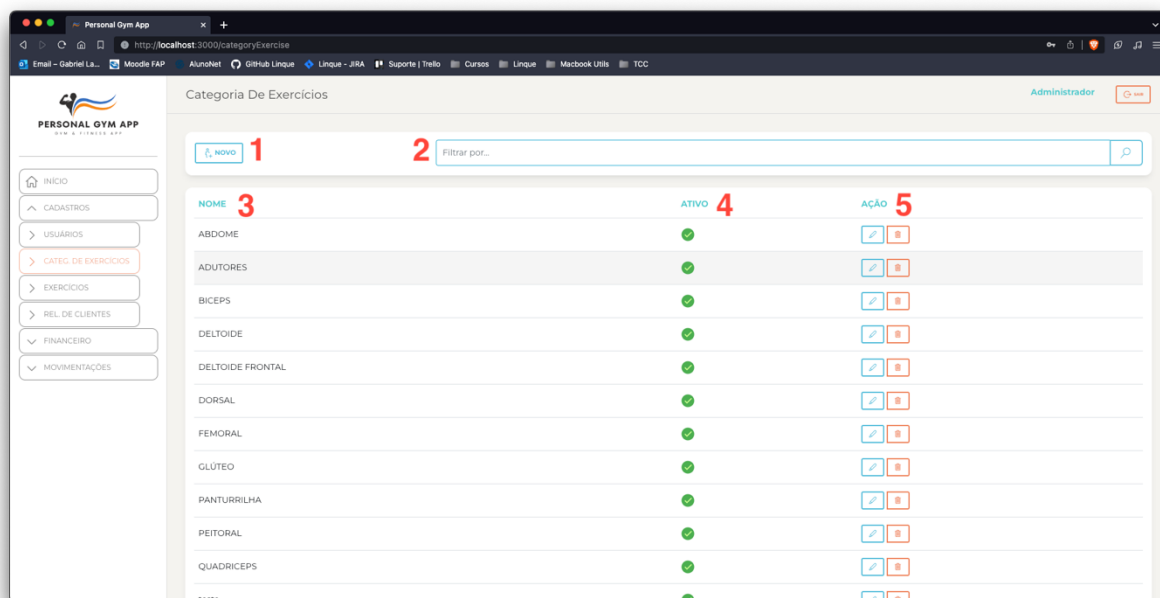


Figura 18 Tela de Consulta de Categorias de Exercício.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Novo**: Botão para iniciar um Cadastro de Categoria de Exercícios.
- 2 - **Filtrar por....**: Campo de busca por NOME da Categoria de Exercícios.
- 3 - **Nome**: Nome da Categoria de Exercícios.
- 4 - **Ativo**: Indicador de Situação (Verde = Ativo, Vermelho = Inativo).
- 5 - **Ação**: Conjunto de Ações Disponíveis para o Cadastro (Edição e Exclusão).

## 5.4 Cadastro de Categorias de Exercícios

Personal Gym App

http://localhost:3000/categoryExercise/new

Email - Gabriel La... Moodle FAP AlunoNet GitHub Linque Linque - JIRA Suporte | Trello Cursos Linque Macbook Utils TCC

Administrador

Cadastrando Categoria De Exercícios

Ativo 1

Nome 2

SALVAR CANCELAR

© 2023, desenvolvido com ❤️ por Gabriel Lampe

Figura 19 Tela de Cadastro de Categorias de Exercício.

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Ativo:** Campo para ser selecionado com a situação cadastral da Categoria de Exercício.

**2 - Nome:** Campo para ser preenchido com o nome da Categoria de Exercício.

## 5.5 Consulta de Exercícios

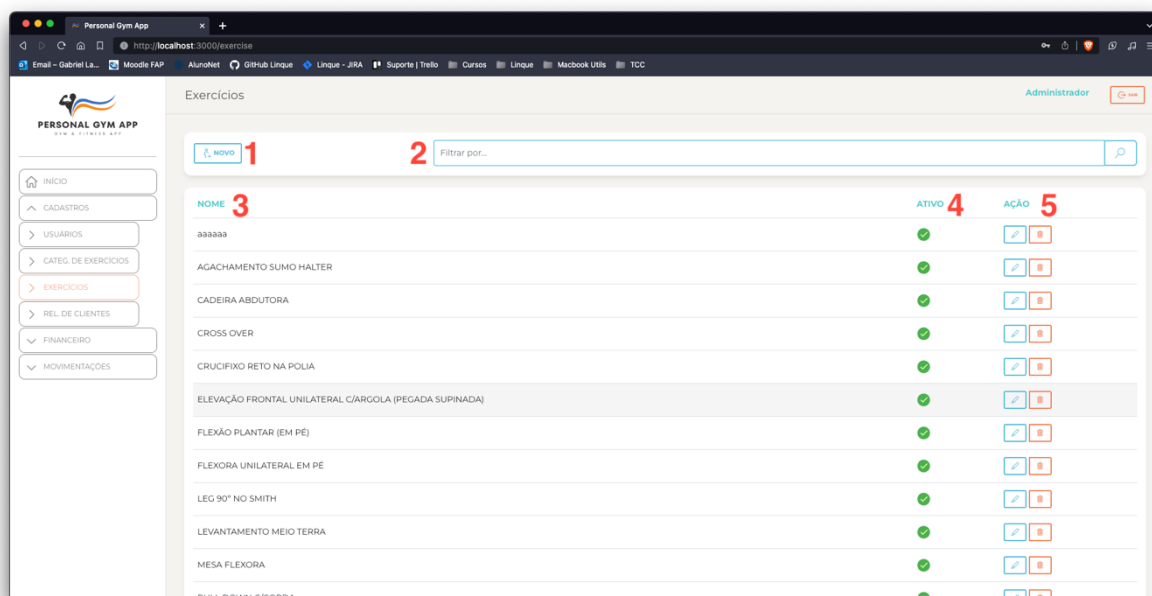


Figura 20 Tela de Consulta de Exercícios.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Novo**: Botão para iniciar um Cadastro de Exercícios.
- 2 - **Filtrar por...**: Campo de busca por NOME dos Exercícios.
- 3 - **Nome**: Nome do Exercício.
- 4 - **Ativo**: Indicador de Situação (Verde = Ativo, Vermelho = Inativo).
- 5 - **Ação**: Conjunto de Ações Disponíveis para o Cadastro (Edição e Exclusão).



## 5.6 Cadastro de Exercícios

The screenshot shows a web application interface for 'PERSONAL GYM APP'. The main content area is titled 'Cadastrando Exercícios'. On the left, there is a sidebar with navigation links: INICIO, CADASTROS, USUÁRIOS, CATEG. DE EXERCÍCIOS, EXERCÍCIOS, REL. DE CLIENTES, FINANCEIRO, and MOVIMENTAÇÕES. The main form area contains a toggle switch labeled 'Ativo' (1), a text input field for 'Nome' (2), a button labeled 'VINCULAR' (3), and a section titled 'CATEGORIAS VINCULADAS' which currently shows 'Nenhum dado encontrado...'. At the bottom of the form are two buttons: 'SALVAR' and 'CANCELAR'. The top right corner shows the user is logged in as 'Administrador'.

Figura 21 Tela de Cadastro de Exercícios.

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Ativo:** Campo para ser selecionado com a situação cadastral da Categoria de Exercício.

**2 - Nome:** Campo para ser preenchido com o nome do Exercício.

**3 - Vincular:** Botão para uma ação OPCIONAL de vincular um Exercício a uma Categoria.

## 5.6.1 Vincular Exercício a Categoria

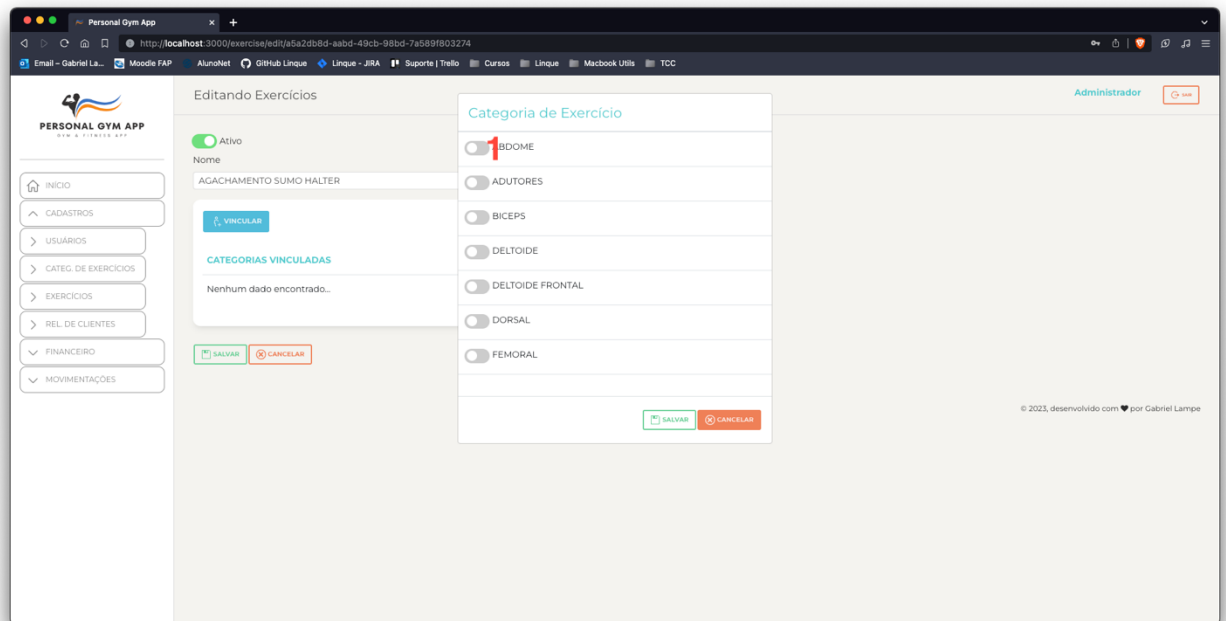


Figura 22 Tela de Vínculo de Categoria ao Exercício.

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Seletores:** Campos do tipo “Switch” para indicação de múltipla escolha.

## 5.7 Relatório de Clientes

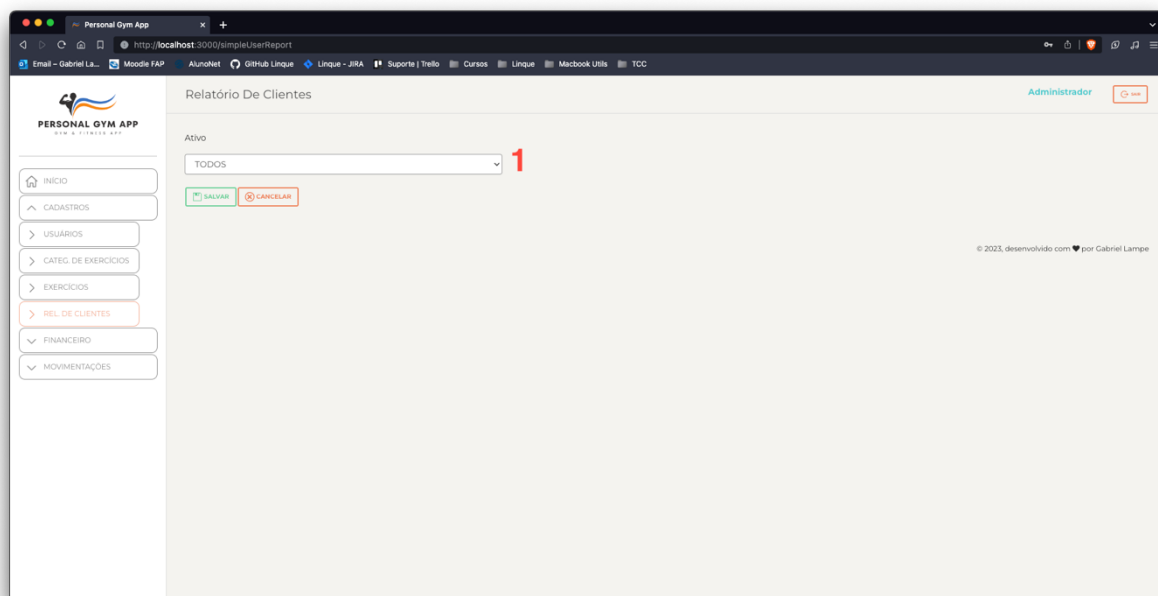


Figura 23 Tela de Relatório de Clientes.

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Ativo:** Campo para ser selecionado a situação cadastral do usuário.

# 5.8 Layout Relatório de Clientes

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	Nome	Email	C.P.F	Dt. Nascimento	Rua	Número	CEP	Bairro	Cidade	Estado	Complemento	Ativo					
2	Administrador	adm@personalgymapp.com	000.000.000-00	06/04/1996	Rua Teste	111	88.888-888	Vila Teste	Apucarana	PR		SIM					
3	Gabriel Rodrigo Lampe	grlampe@hotmail.com	999.999.999-99	06/04/1996	Rua Teste	111	88.888-888	Vila Teste	Apucarana	PR		SIM					
4	teste	teste@teste.com	001.010.101-01	06/04/1996	Rua Teste	111	88.888-888	Vila Teste	Apucarana	PR		SIM					
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	

Figura 24 Layout do Relatório de Clientes no Excel.

Fonte: Autor, 2023.

## 6 MENU FINANCEIRO

### 6.1 Consulta de Recebimentos

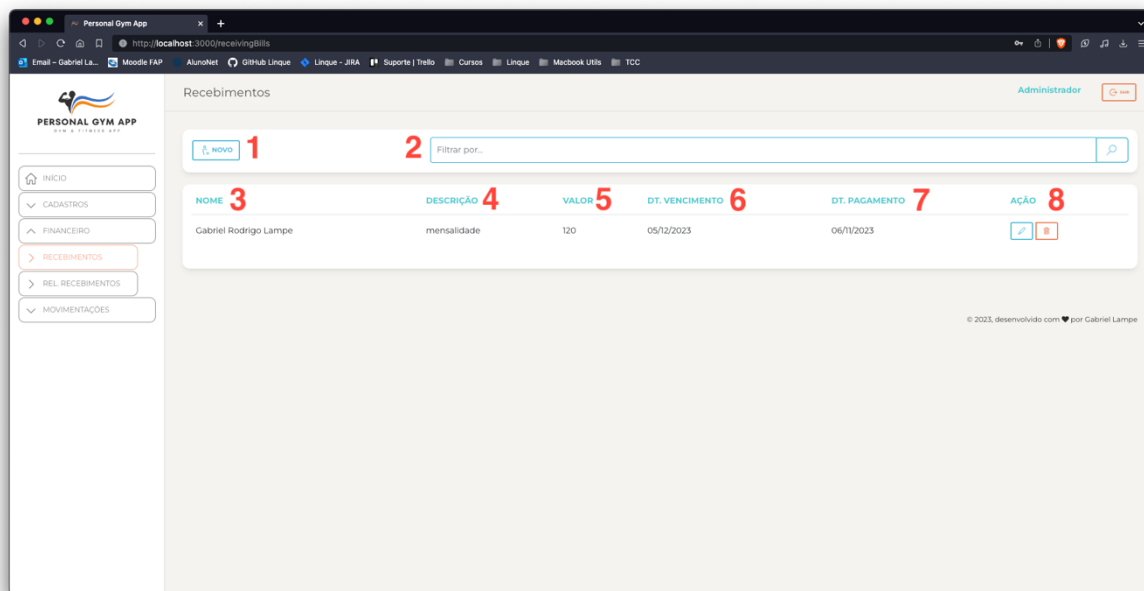


Figura 25 Tela de Consulta de Recebimentos.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Novo:** Botão para iniciar um Cadastro de Recebimentos.
- 2 - **Filtrar por...:** Campo de busca por pelo campo NOME.
- 3 - **Nome:** Nome do Usuário Pagador.
- 4 - **Descrição:** Descrição do Título a Receber.
- 5 - **Valor:** Valor em Reais (R\$) do Título a Receber.
- 6 - **Dt. Vencimento:** Data de Vencimento do Título.
- 7 - **Dt. Pagamento:** Data de Pagamento do Título.
- 8 - **Ação:** Conjunto de Ações Disponíveis para o Cadastro (Edição e Exclusão).

## 6.2 Cadastro de Recebimentos

The screenshot shows a web browser window with the URL `http://localhost:3000/receivings/new`. The page title is 'Cadastrando Recebimentos'. On the left is a sidebar with the 'PERSONAL GYM APP' logo and a menu with items: INÍCIO, CADASTROS, FINANCEIRO, RECEBIMENTOS, REL. RECEBIMENTOS, and MOVIMENTAÇÕES. The main form area contains the following fields and controls:

- Usuário:** A dropdown menu with the text 'Selecione o usuário' and a red number '1' next to it.
- Descrição:** A text input field with a red number '2' next to it.
- Valor:** A text input field with the value '0' and a red number '3' next to it.
- Data Vencimento:** A date picker field showing '08/12/2023' with a red number '4' next to it.
- Data Pagamento:** A date picker field showing 'dd/mm/aaaa' with a red number '5' next to it.
- At the bottom of the form are two buttons: 'SALVAR' (green) and 'CANCELAR' (red).

At the top right of the page, there is a user profile 'Administrador' and a 'LOG OUT' button. At the bottom right, there is a small copyright notice: '© 2023, desenvolvido com ❤️ por Gabriel Lampe'.

Figura 26 Tela de Cadastro de Recebimentos.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Usuário:** Campo para ser preenchido com o nome do Cliente.
- 2 - Descrição:** Campo para ser preenchido com a descrição do Título a Receber.
- 3 - Valor:** Campo para ser preenchido com o valor do recebimento.
- 4 - Data Vencimento:** Campo para ser preenchido com a data de vencimento.
- 5 - Data Pagamento:** Campo para ser preenchido com a data de pagamento (ao ser preenchido, é considerado como PAGO).

## 6.3 Relatório de Recebimentos

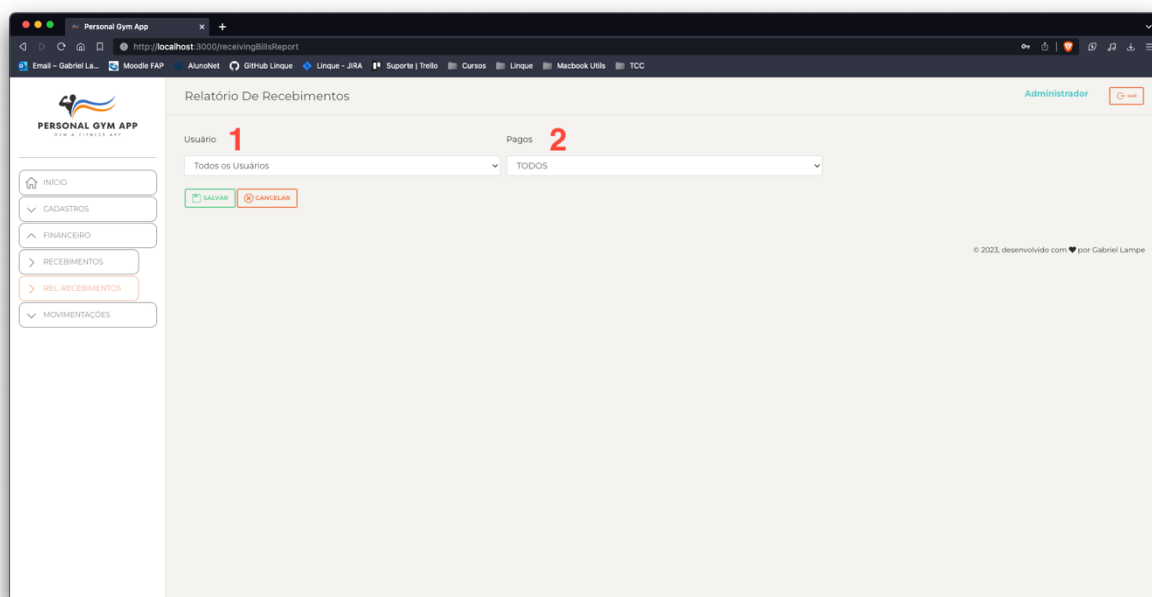


Figura 27 Tela de Relatório de Recebimentos.

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Usuário:** Selecione o usuário para consultar.

**2 - Pagos:** Campo para ser selecionado com a opção de título pago como sim, não ou todos.

## 6.4 Layout Relatório de Recebimentos

Figura 28 Layout do Relatório de Recebimentos no Excel.

Fonte: Autor, 2023.



## 7 MENU MOVIMENTAÇÕES

### 7.1 Consulta de Medidas Corporais

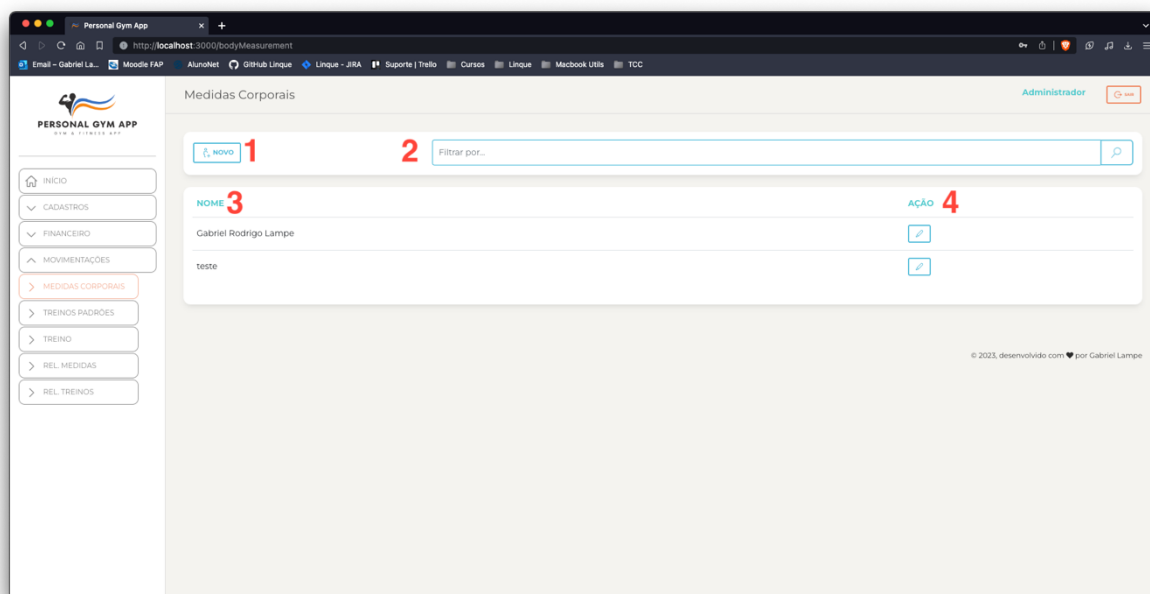


Figura 29 Tela de Consulta de Medidas Corporais.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Novo:** Botão para iniciar um novo Cadastro de Medidas Corporais.
- 2 - Filtrar por...:** Campo de busca por pelo campo NOME.
- 3 - Nome:** Nome do Usuário.
- 4 - Ação:** Abertura de um Modal para escolha das Medidas cadastradas para aquele usuário.

## 7.2 Cadastro de Medidas Corporais

The screenshot shows a web browser window with the URL `http://localhost:3000/bodyMeasurement/new`. The page title is 'Cadastrando Medidas Corporais'. On the left is a sidebar menu with options: INICIO, CADASTROS, FINANCEIRO, MOVIMENTAÇÕES, MEDIDAS CORPORAIS (selected), TREINOS PADRÕES, TREINO, REL MEDIDAS, and REL TREINOS. The main form area contains the following fields:

- Usuário (1):** A dropdown menu labeled 'Selecione o usuário'.
- Treino (2):** A dropdown menu labeled 'Selecione o Treino'.
- Descrição (3):** A text input field.
- Altura (cm) (4):** A text input field.
- Peso (kg) (5):** A text input field.
- Medida do Busto (cm) (6):** A text input field.
- Medida do Braço Esquerdo (cm) (6):** A text input field.
- Medida do Braço Direito (cm) (6):** A text input field.
- Medida do Abdômen (cm) (6):** A text input field.
- Medida da Cintura (cm) (6):** A text input field.
- Medida do Quadril (cm) (6):** A text input field.
- Medida da Coxa Esquerda (cm) (6):** A text input field.
- Medida da Coxa Direita (cm) (6):** A text input field.

At the bottom of the form are two buttons: 'SALVAR' (green) and 'CANCELAR' (red). The footer of the page reads '© 2023, desenvolvido com ♥ por Gabriel Lampe'.

Figura 30 Tela de Cadastro de Medidas Corporais.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Usuário:** Campo para ser preenchido com o nome do Cliente.
- 2 - Treino:** Campo opcional, para ser preenchido com o treino resultante daquelas medidas.
- 3 - Descrição:** Campo para ser preenchido com alguma descrição referente ao cadastro.
- 4 - Altura:** Campo para ser preenchido com o valor solicitado.
- 5 - Peso:** Campo para ser preenchido com o valor solicitado.
- 6 - Medidas:** Campo para ser preenchido com os valores solicitados.

## 7.3 Consulta de Treino Padrão

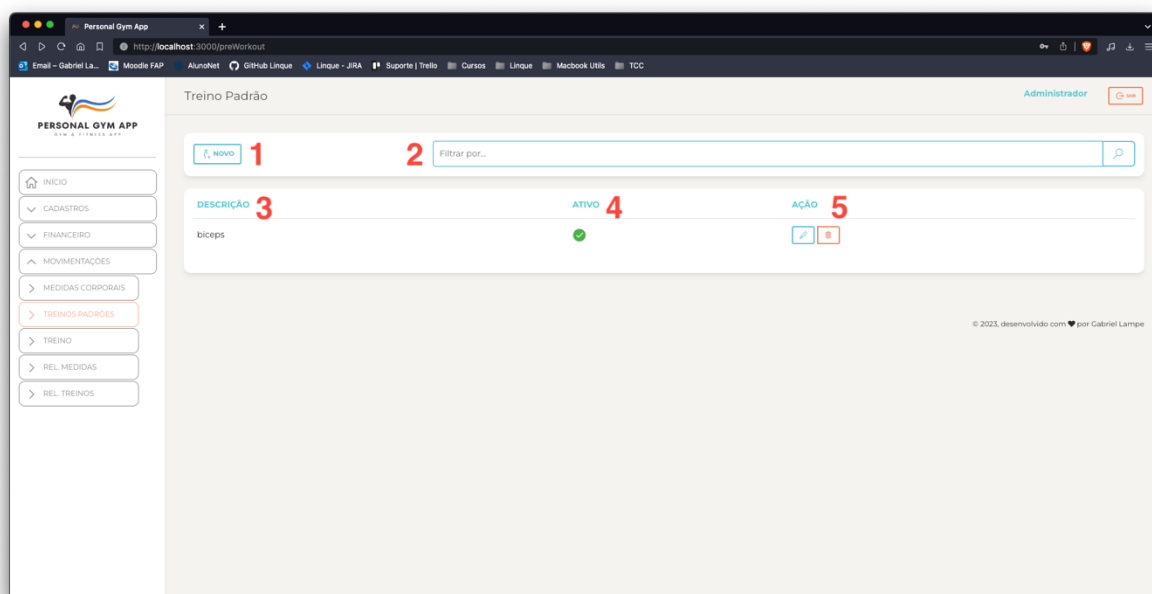


Figura 31 Tela de Consulta de Treino Padrão.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Novo:** Botão para iniciar um novo Cadastro.
- 2 - **Filtrar por...:** Campo de busca por pelo campo DESCRIÇÃO.
- 3 - **Descrição:** Descrição do registro.
- 4 - **Ativo:** Indicador de Situação (Verde = Ativo, Vermelho = Inativo).
- 5 - **Ação:** Conjunto de Ações Disponíveis para o Cadastro (Edição e Exclusão).

## 7.4 Cadastro de Treino Padrão

Figura 32 Tela de Cadastro de Treino Padrão.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Ativo:** Campo para indicar a situação do cadastro.
- 2 - **Descrição:** Campo para indicar alguma descrição do cadastro.
- 3 - **Vincular:** Botão para abertura de um Modal, no qual será feito o Vínculo de Exercícios já cadastrados.
- 4 - **Exercício:** Campo somente descritivo onde será mostrado um exercício já vinculado.
- 5 - **Ordem:** Campo para indicar qual a ordem de execução do exercício
- 6 - **Descanso:** Campo para indicar o tempo necessário para descanso.
- 7 - **Séries:** Campo para indicar a quantidade de séries a serem realizadas.
- 8 - **Repetições:** Campo para indicar a quantidade de repetições a serem realizadas.
- 9 - **Peso:** Campo para indicar com quantos pesos o exercício deverá ou está sendo feito.
- 10 - **OBS:** Campo para sinalizar alguma observação.

## 7.4.1 Vincular Exercícios

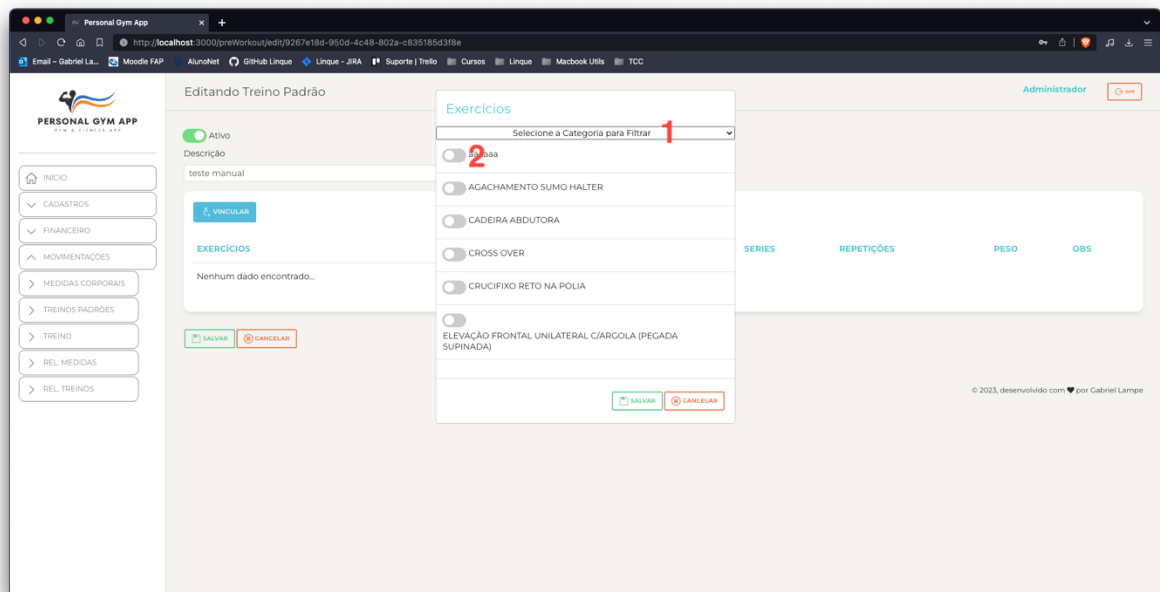


Figura 33 Tela de Vincular Exercício ao Treino Padrão.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - **Caixa de Seleção:** Filtro de Exercícios por Categoria vinculada.
- 2 - **Seletores:** Campos do tipo “Switch” para indicação de múltipla seleção.

## 7.5 Consulta de Treinos

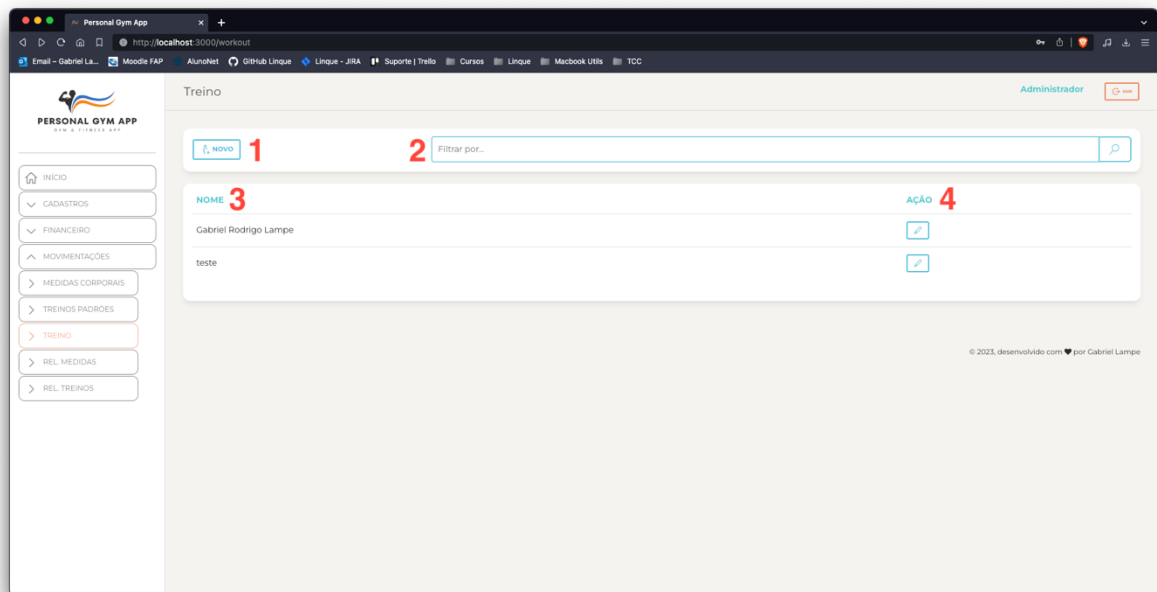


Figura 34 Tela de Consulta de Treinos.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Novo:** Botão para iniciar um novo Cadastro.
- 2 - Filtrar por...:** Campo de busca por pelo campo NOME.
- 3 - Nome:** Campo indicador do Usuário que possui um treino cadastrado.
- 4 - Ação:** Abertura de um Modal para escolha dos Treinos cadastrados para aquele usuário.

## 7.6 Cadastro de Treinos

The screenshot shows the 'Cadastrando Treino' (Registering Workout) form in the Personal Gym App. The form is located in the main content area of the application. On the left, there is a sidebar with navigation links: INICIO, CADASTROS, FINANCEIRO, MOVIMENTAÇÕES, MEDIDAS CORPORAIS, TREINOS PADRÕES, TREINO, REL. MEDIDAS, and REL. TREINOS. The main form area has a title 'Cadastrando Treino' and a user role indicator 'Administrador'. The form contains several fields and buttons:

- 1 - Ativo:** A toggle switch to indicate the status of the workout.
- 2 - Usuário:** A dropdown menu to select the user.
- 3 - Descrição:** A text input field for the workout description.
- 4 - VINCULAR:** A button to link the workout to a category.
- 5 - ADICIONAR:** A button to add a new workout category.

Below the form, there is a table titled 'CATEGORIAS DE TREINO' (Workout Categories) with columns for 'ATIVO' (Active) and 'AÇÃO' (Action). The table currently shows 'Nenhum dado encontrado..' (No data found..).

Figura 35 Tela de Cadastro de Treinos.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Ativo:** Campo para indicar a situação do cadastro.
- 2 - Usuário:** Campo para indicar o Usuário.
- 3 - Descrição:** Campo para indicar alguma descrição do cadastro.
- 4 - Vincular:** Botão para abertura de um Modal, no qual será feito o Vínculo de algum Treino Padrão já cadastrados.
- 5 - Adicionar:** Botão para abertura de um Modal, no qual será feito o Cadastro de alguma Categoria de Treino (seguir tópico 7.4).

## 7.6.1 Adicionar Categoria de Treino

The screenshot shows the 'Cadastrando Categoria Do Exercício' form in the Personal Gym App. The form is titled 'Cadastrando Categoria Do Exercício' and is located in the 'Administador' section. The form contains the following fields and controls:

- 1 - Ativo:** A toggle switch to indicate the status of the record.
- 2 - Descrição:** A text input field for the description of the record.
- 3 - Vincular:** A button to open a modal for linking existing exercises.
- 4 - Exercícios:** A text input field for the exercise name.
- 5 - Ordem:** A text input field for the execution order.
- 6 - Descanso:** A text input field for the rest time.
- 7 - Séries:** A text input field for the number of series.
- 8 - Repetições:** A text input field for the number of repetitions.
- 9 - Peso:** A text input field for the weight.
- 10 - OBS:** A text input field for observations.

The form also includes a 'SALVAR' button and a 'CANCELAR' button at the bottom. The sidebar on the left contains navigation links for 'INICIO', 'CADASTROS', 'FINANCEIRO', 'MOVIMENTAÇÕES', 'MEDIDAS CORPORAIS', 'TREINOS PADRÕES', 'TREINO', 'REL. MEDIDAS', and 'REL. TREINOS'.

Figura 36 Tela de Adição de Categoria de Treino.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Ativo:** Campo para indicar a situação do cadastro.
- 2 - Descrição:** Campo para indicar alguma descrição do cadastro.
- 3 - Vincular:** Botão para abertura de um Modal, no qual será feito o Vínculo de Exercícios já cadastrados.
- 4 - Exercício:** Campo somente descritivo onde será mostrado um exercício já vinculado.
- 5 - Ordem:** Campo para indicar qual a ordem de execução do exercício
- 6 - Descanso:** Campo para indicar o tempo necessário para descanso.
- 7 - Séries:** Campo para indicar a quantidade de séries a serem realizadas.
- 8 - Repetições:** Campo para indicar a quantidade de repetições a serem realizadas.
- 9 - Peso:** Campo para indicar com quantos pesos o exercício deverá ou está sendo feito.
- 10 - OBS:** Campo para sinalizar alguma observação.



## 7.6.2 Vincular Treino

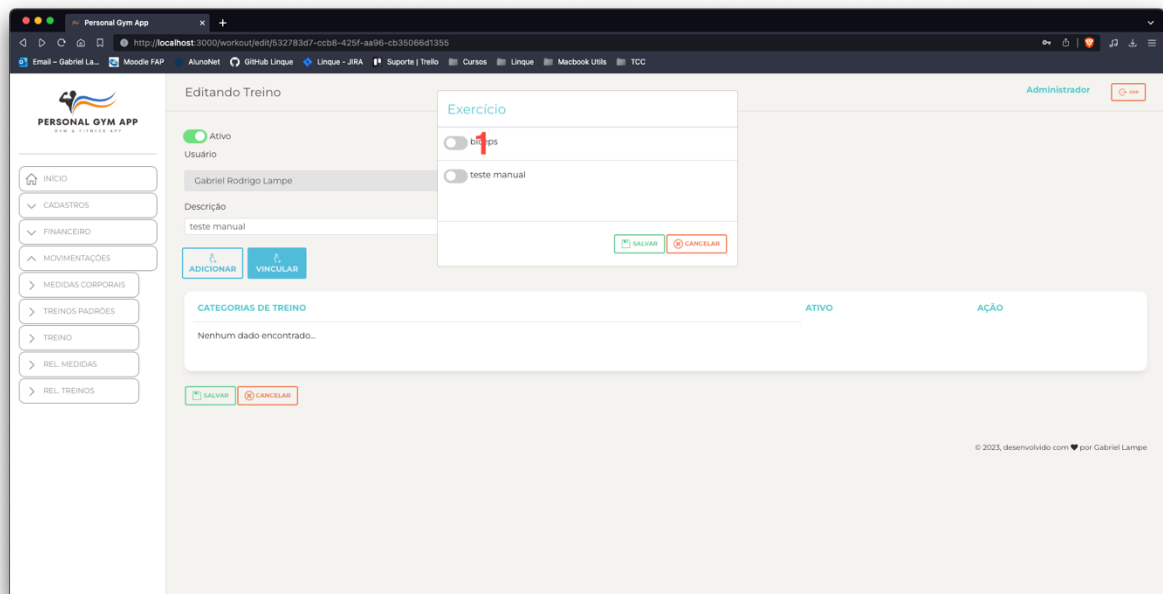


Figura 37 Tela de Vinculo de Treino Padrão no Treino.

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Seletores:** Campos do tipo “Switch” para indicação de múltipla escolha.

## 7.7 Relatório de Medidas

Personal Gym App

http://localhost:3000/bodyMeasurementReport

Administrador

Consulta Medidas

Usuário 1

Treino 2

Data Inicial 3

Data Final 4

Seleção o usuário

Seleção o Treino

dd/mm/aaaa

dd/mm/aaaa

SALVAR CANCELAR

© 2023, desenvolvido com ♥ por Gabriel Lampe

Figura 38 Tela de Relatório de Medidas.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Usuário:** Selecione o usuário para consultar.
- 2 - Treino:** Campo opcional, caso queira filtrar medidas provenientes de um treino específico.
- 3 - Data Inicial:** Caso não seja indicado o treino, deverá ser indicado a data inicial de pesquisa.
- 4 - Data Final:** Caso não seja indicado o treino, deverá ser indicado a data final de pesquisa.

## 7.8 Layout Relatório de Medidas

consulta-medidas-081120230925

Página Inicial Inserir Desenhar Layout da Página Fórmulas Dados Revisão Exibir Controles

Calibri 12 Arial

Quadrado Texto Automaticamente

Geral

Normal Bem Neutro Ruim

Calcular Fórmulas de Matriz Cálculo Único Entrada

Inserir Excluir Formatar

AutoSoma Inserir e Remover Classificar e Filtrar Localizar e Selecionar

Colorir Formatar

Mesclar e Centralizar

Formatação Condicional como Tabela

Limpar

Al

Descrição

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
2	Id	Altura	Peso	Treino	Busto	Brço Esq	Brço Direit	Abdômen	Cintura	Quadril	Coxa Esq	Coxa Direita	Data Medição									
3	242142141	123	23	HIPERTROFIA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	06/11/2023								
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						
32																						
33																						
34																						
35																						

Consulta de Medidas

Pronto Acessibilidade: tudo certo

Figura 39 Layout do Relatório de Medidas no Excel.

Fonte: Autor, 2023.

## 7.9 Relatório de Treinos

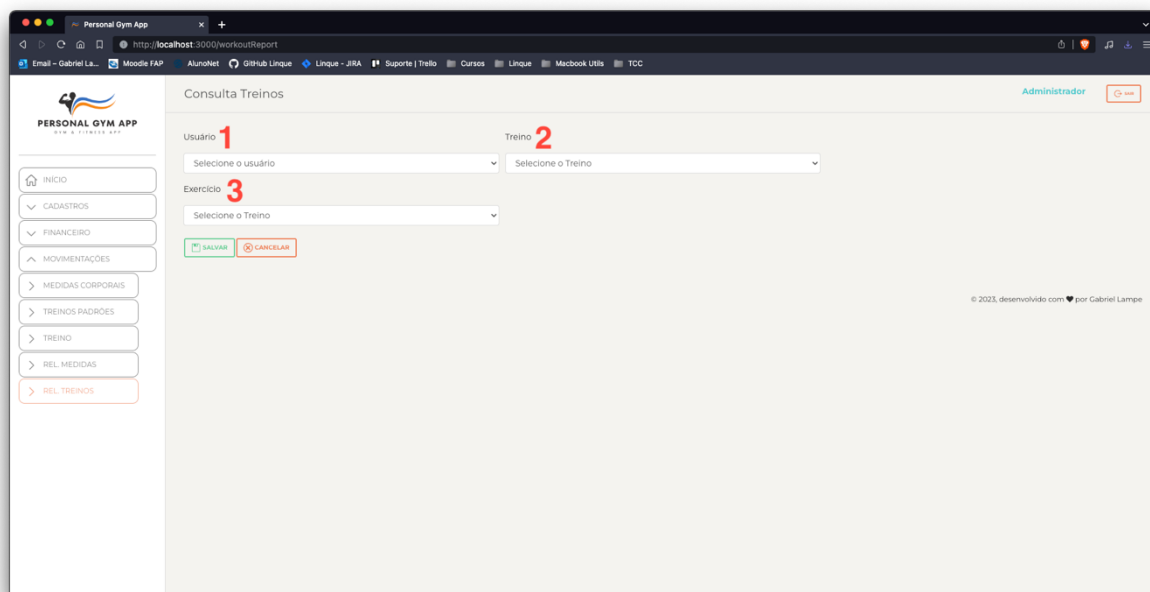


Figura 40 Tela de Relatório de Treinos.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 - Usuário:** Selecione o usuário para consultar.
- 2 - Treino:** Campo opcional, caso queira filtrar um treino específico.
- 3 - Exercício:** Campo opcional, caso queira filtrar dados de um exercício específico.

# 7.10 Layout Relatório de Treinos

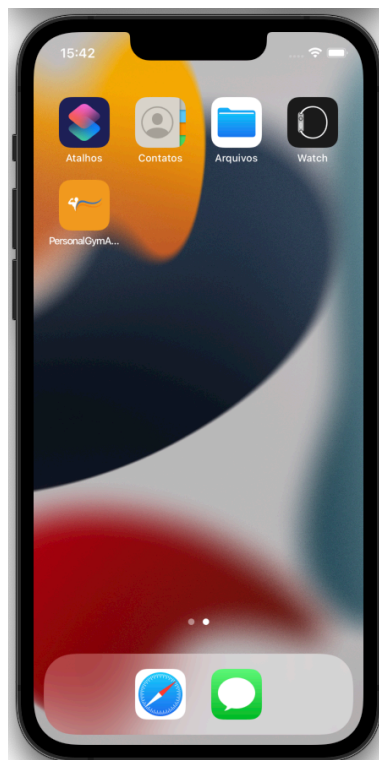
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	Nome	Treino	Exercício	Peso	Data Alteração															
2	Gabriel Rodrigo Lampe	HIPERTROFIA	SUPINO INCLINADO HALTER (PEGADA NEUTRA)	10	01/11/2023															
3	Gabriel Rodrigo Lampe	HIPERTROFIA	SUPINO INCLINADO HALTER (PEGADA NEUTRA)	10	01/11/2023															
4	Gabriel Rodrigo Lampe	HIPERTROFIA	SUPINO INCLINADO HALTER (PEGADA NEUTRA)	10	07/11/2023															
5	Gabriel Rodrigo Lampe	HIPERTROFIA	SUPINO INCLINADO HALTER (PEGADA NEUTRA)	25	07/11/2023															
6	Gabriel Rodrigo Lampe	HIPERTROFIA	SUPINO INCLINADO HALTER (PEGADA NEUTRA)	25	07/11/2023															
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
32																				
33																				
34																				
35																				
36																				
37																				
38																				
39																				

Figura 41 Layout do Relatório de Treinos no Excel.

Fonte: Autor, 2023.

## 8 MOBILE

### 8.1 Acesso ao Sistema



*Figura 42 Acesso ao Sistema Mobile.*

Fonte: Autor, 2023.

Caso o App esteja publicado nas lojas, bastará acessar a PlayStore / AppStore e pesquisar pelo nome, caso contrário, deverá ser feito a instalação via APK ou Remoto.

## 8.2 Login



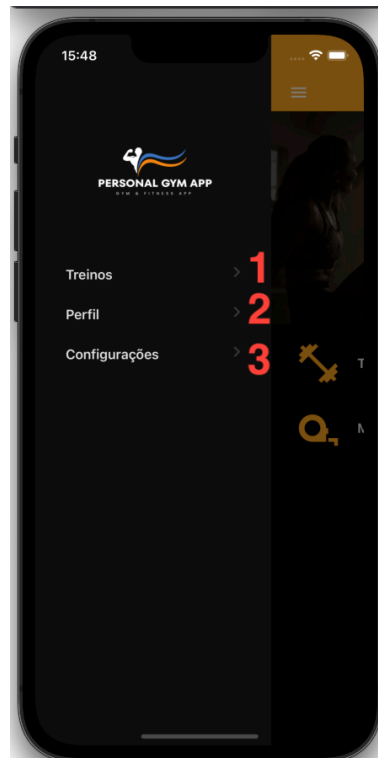
Figura 43 Login no Sistema Mobile.

Fonte: Autor, 2023.

- 1 – Campo para inserir o e-mail de acesso, cadastrado no sistema.
- 2 – Campo para inserir a senha, cadastrada no usuário
- 3 – Botão para executar o acesso ao sistema.

## 9 MENU MOBILE

### 9.1 Menu Geral



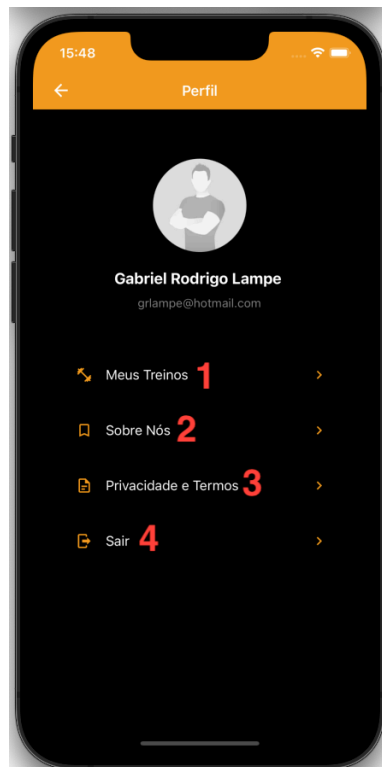
*Figura 44 Menu Geral Mobile.*

Fonte: Autor, 2023.

- 1 – Acesso a sessão de Treinos Cadastrados
- 2 – Acesso as Informações de Perfil
- 3 – Acesso as Configurações do Aplicativo.



## 9.2 Menu Perfil



*Figura 45 Menu Perfil.*

Fonte: Autor, 2023.

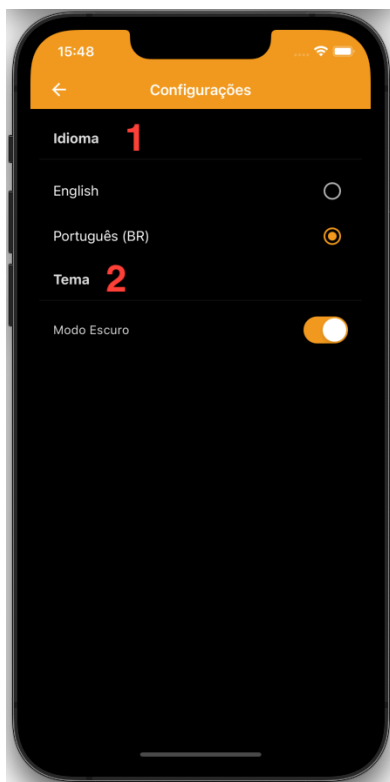
**1 - Meus Treinos:** Redireciona para o Menu Treinos

**2 - Sobre Nós:** Modal institucional

**3 - Privacidade e Termos:** Modal com os termos de privacidade e termos de uso.

**4 - Sair:** Desloga do sistema.

### 9.3 Menu Configurações



*Figura 46 Menu Configurações.*

Fonte: Autor, 2023.

**1 - Idioma:** Seletor de única escolha para troca do idioma do Aplicativo.

**2 - Tema:** Seletor do tipo “Switch” indicando estar ligado ou desligado o Modo Escuro.

## 10 TREINOS

### 10.1 Lista de Treinos

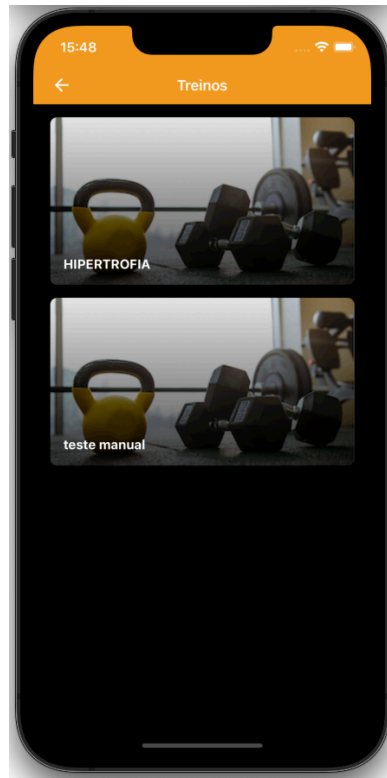
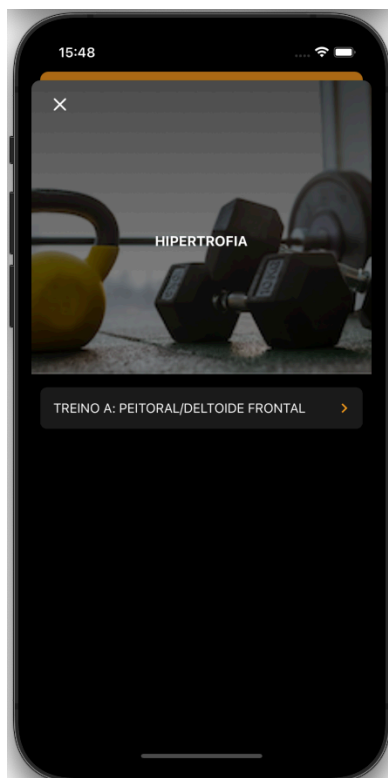


Figura 47 Menu Treinos (Listagem).

Fonte: Autor, 2023.

**Lista de Treinos ativos para o Usuário.**

## 10.2 Categoria de Treinos



*Figura 48 Tela Categoria de Treinos.*

Fonte: Autor, 2023.

**Lista as categorias de Treinos vinculadas aquele Treino**

### 10.3 Lista de Exercícios



Figura 49 Tela de Listagem de Exercícios da Categoria.

Fonte: Autor, 2023.

**Lista os exercícios daquela categoria, na ordem em que deveriam ser executados.**

## 10.4 Detalhes do Exercício



Figura 50 Tela de Detalhes do Exercício.

Fonte: Autor, 2023.

**Lista os detalhes de execução daquele exercício.**

**Ao clicar no PESO será aberto um MODAL para alteração de valor.**

### 10.4.1 Alteração de Peso

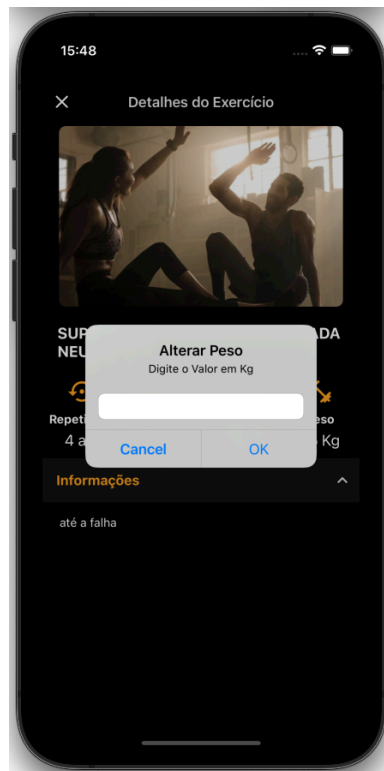
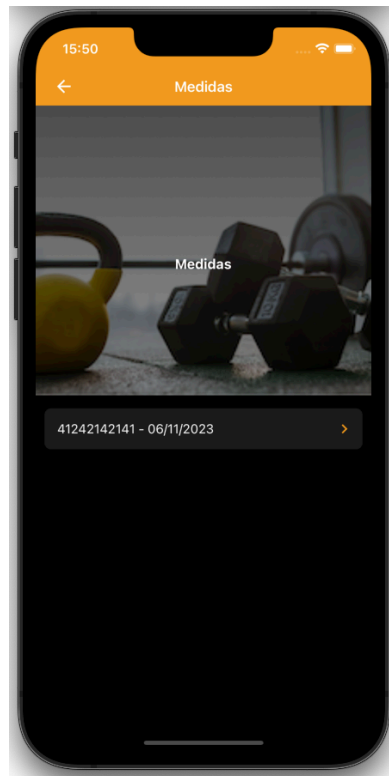


Figura 51 Modal para Alteração de Peso.

Fonte: Autor, 2023.

## 11 MEDIDAS

### 11.1 Lista de Medidas



*Figura 52 Tela de Listagem de Medidas.*

Fonte: Autor, 2023.

**Lista as Medidas cadastradas.**



## 11.2 Detalhes da Medida

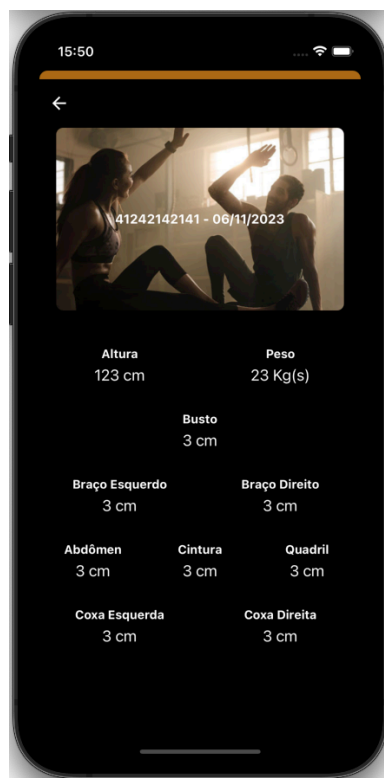


Figura 53 Tela de Detalhes da Medida.

Fonte: Autor, 2023.

**Mostra os Detalhes cadastrados daquela medida.**

# **PERSONAL GYM APP – GESTÃO INTEGRADA PARA ACADEMIAS DE PEQUENO PORTE**

Lampe, Gabriel Rodrigo, Nakahata, Guilherme,

**Palavras-chave:** Aplicativo Fitness, Gestão de Academia, Tecnologia em Educação Física.

## **INTRODUÇÃO**

Com a evolução da tecnologia e a influência da globalização, surgiram várias ferramentas que facilitam a comunicação e interação das pessoas, seja no dia a dia, nos estudos ou no trabalho.

No universo dos aplicativos de saúde, encontramos uma gama vasta: desde os que ajudam a ter uma alimentação mais equilibrada, passando pelos que auxiliam na perda de peso, até os que sugerem dicas para um sono melhor. Entre esses, ganham destaque os aplicativos focados em promover a atividade física, comumente chamados de aplicativos fitness. Interessante notar que diversas pesquisas indicam que o uso desses apps pode realmente motivar as pessoas a se exercitarem mais (ZUCKERMAN; GAL-OZ, 2014; TUDOR-LOCKE, 2002).

A evolução tecnológica trouxe consigo os aplicativos fitness, que oferecem treinos de forma mais dinâmica e adaptada. Essa inovação tem influenciado a forma como as pessoas encaram as atividades físicas, provocando, assim, transformações e novas abordagens na área da Educação Física. (OLIVEIRA; FRAGA, 2021).

## **OBJETIVO**

O objetivo do "Personal Gym App" é atender as necessidades de academias de pequeno porte, servindo como uma plataforma integrada para gestão, acompanhamento e otimização de treinos, progressões e métricas relacionadas à saúde dos alunos. O software visa simplificar o processo de cadastro de alunos, exercícios, treinos, medidas corporais e recebimentos básicos.

Além da versão web dedicada à gestão, o sistema incluirá uma aplicação móvel destinada aos alunos, permitindo-lhes visualizar seus treinos e visualizar mudanças em suas medidas corporais. Através deste aplicativo, os alunos podem se manter informados e engajados com seus objetivos de saúde e bem-estar, diminuindo a dependência do aluno ao profissional, substituindo as velhas folhas de papel e/ou planilhas impressas.

## **MÉTODO**

O desenvolvimento do "Personal Gym App" empregou uma combinação estratégica de tecnologias avançadas, incluindo React, HTML, CSS, JavaScript, NodeJS e React Native, para criar uma solução abrangente para academias de pequeno porte. O uso do React, combinado com HTML, CSS e JavaScript, permitiu uma experiência de usuário web fluida e moderna, garantindo que as academias pudessem gerenciar suas operações com eficiência e precisão.

Por outro lado, a integração do React Native assegurou que os usuários móveis, principalmente os alunos, tivessem acesso rápido e otimizado às informações de treino e progresso diretamente em seus dispositivos. Esta escolha tecnológica garantiu que o aplicativo permanecesse leve e rápido, sem comprometer a profundidade ou a qualidade da experiência do usuário.

O uso do NodeJS para o back-end complementou a abordagem frontend, proporcionando um sistema de gerenciamento de dados robusto e eficiente. Isso não apenas garantiu uma interação suave entre o servidor e o cliente, mas também otimizou a capacidade de resposta do aplicativo em situações de alto tráfego ou demanda.

Utilizando como base outros aplicativos similares, chegou-se ao resultado de um aplicativo com as principais funcionalidades, moldando o "Personal Gym App" em uma ferramenta compacta, rápida e moderna.

## **RESULTADOS**

Atualmente, o sistema encontra-se em fase de teste Alpha e atende, desde o início, aos requisitos principais, executando adequadamente os cadastros, movimentações, visualizações no aplicativo e geração de relatórios.

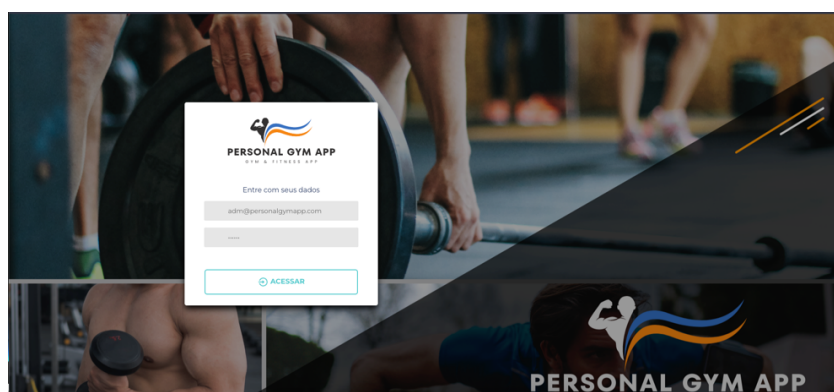
No painel Web, devido à tecnologia escolhida, existem possíveis mudanças que podem ser implementadas para melhorar a usabilidade dos

cadastros. No entanto, no estado atual, o sistema cumpre eficientemente sua função.

Quanto aos relatórios, ainda há margem para ajustes e melhorias. Com o auxílio de profissionais, é possível que o sistema seja atualizado para calcular automaticamente índices como IMC e percentual de massa corporal. Atualmente, esses cálculos são responsabilidade do profissional, com os dados brutos sendo exportados somente para arquivos “.xlsx”.

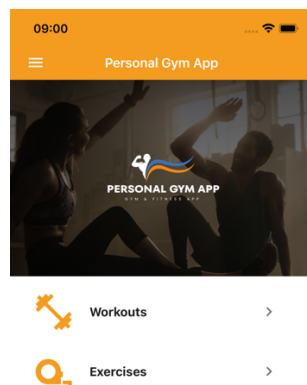
O aplicativo móvel, por sua vez, já atende aos requisitos principais, mas há espaço para melhorias, especialmente no design e na interface do usuário.

#### Tela de Login Web



Fonte: AUTOR, 2023

#### Página Inicial do App Mobile



Fonte: AUTOR, 2023

## CONCLUSÕES

O "Personal Gym App" se destaca como uma ferramenta inovadora para academias de pequeno porte. Utilizando tecnologias de ponta como React, NodeJS e React Native, o sistema oferece uma gestão eficiente e uma experiência otimizada aos alunos, substituindo métodos tradicionais por soluções digitais ágeis. Mesmo em fase de teste Alpha, o potencial do aplicativo é evidente. Ele não só atende às necessidades atuais das academias, mas também sinaliza para um futuro onde a tecnologia e o fitness estão ainda mais interligados.

## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, Braulio Nogueira de; FRAGA, Alex Branco. Prescrição de exercícios físicos por inteligência artificial: a educação física vai acabar?

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e002921>.

TUDOR-LOCKE, Catrine. Taking steps toward increased physical activity: Using pedometers to measure and motivate. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 2002.

Disponível em: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470689.pdf>.

ZUCKERMAN, Oren; GAL-OZ, Ayelet. Deconstructing gamification: evaluating the

effectiveness of continuous measurement, virtual rewards, and social comparison for promoting physical activity. Personal and ubiquitous computing, v. 18, n. 7, p. 1705-1719, 2014.

DOI:10.1007/s00779-014-0783-2