



Gestão de academia e treinos, do jeito certo.

Um guia visual completo de todas as telas do REPZ — da autenticação ao acompanhamento de treinos, passando pela gestão de academias, planos e avaliações físicas.

SUMÁRIO

O que você vai encontrar aqui

Visão geral da plataforma	1
01 Autenticação	
Login	3
Recuperação de senha	4
02 Administração	
Painel global	6
Academias	7
Usuários	8
Meu perfil	9
03 Gestão da Academia	
Painel da academia	11
Personais	12
Alunos	13
Planos	14
Relatórios	15
Meu perfil	16
04 Personal Trainer	
Painel do personal	18
Meus alunos	19
Detalhes do aluno	20
Ficha de treino (edição)	21
Avaliações físicas	22
Registrar avaliação física	23
Meu perfil	24
05 Aluno	
Dashboard do aluno	26
Meu treino	27
Evolução física	28
Frequência	29
Meu perfil	30
Fim do manual	31

O que é o REPZ

O REPZ é um sistema de gestão de academias e treinos personalizados, construído para organizar o dia a dia de quatro perfis de acesso — com uma interface simples e um back-end robusto em Spring Boot.

4

Perfis de acesso

24

Telas mapeadas neste manual

3

Serviços de backend

NÍVEL 1
Admin

Controle total da plataforma. Cadastra academias, usuários e outros administradores.

NÍVEL 2
Academia (Gerente)

Gerencia a própria unidade: pessoais, alunos e planos comerciais.

NÍVEL 3
Personal Trainer

Cria e mantém fichas de treino e avalia fisicamente os alunos vinculados a ele.

NÍVEL 4
Aluno

Acessa a própria ficha de treino, faz check-in e acompanha sua evolução física.

ARQUITETURA & TECNOLOGIAS

CAMADA	TECNOLOGIA	RESPONSABILIDADE
Front-end	Angular 21 + TypeScript	Interface e consumo da API REST, com PrimeNG como biblioteca de componentes.
Back-end	Spring Boot 4 + Java 21	API REST em camadas Controller → Service → Repository, com Spring Security e JWT.
Banco de dados	PostgreSQL 16	Persistência relacional, migrações versionadas com Flyway.
Armazenamento	MinIO (compatível S3)	Upload de fotos de perfil e demais arquivos da plataforma.
Serviço de IA	FastAPI + OpenRouter	Microserviço independente para geração de relatórios e chat assistido.

Atenção
As capturas deste manual usam a base de demonstração (seed) da plataforma — nomes, métricas e valores servem apenas para ilustrar o layout de cada tela.

CAPÍTULO 01 · ACESSO

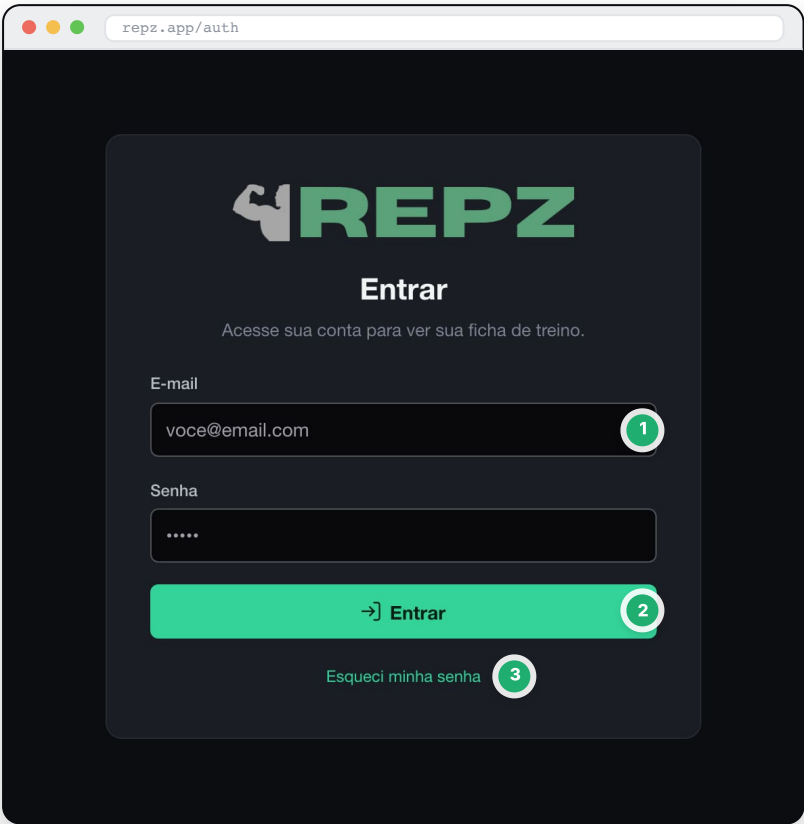
Autenticação

Porta de entrada única da plataforma. Um só formulário de login identifica o perfil do usuário e direciona automaticamente para o painel correspondente.



Login

Formulário único de acesso para os quatro perfis da plataforma. O sistema identifica o nível do usuário pelo cadastro e redireciona para o painel correto — sem seleção manual de perfil.

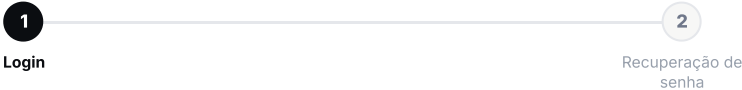


1 Credenciais de acesso 2 Autenticar e redirecionar 3 Recuperar senha

CAMPOS DA TELA

CAMPO	TIPO	OBRIGATÓRIO	OBSERVAÇÕES
E-mail	E-mail	Sim	Identificador de login cadastrado pela academia ou pelo admin.
Senha	Senha	Sim	Campo oculto por padrão; validada via hash BCrypt no backend.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — AUTENTICAÇÃO



DESTAQUES

Sessão via JWT

Autenticação por token com renovação automática pelo interceptor HTTP, mantendo a sessão ativa entre navegações.

Roteamento por perfil

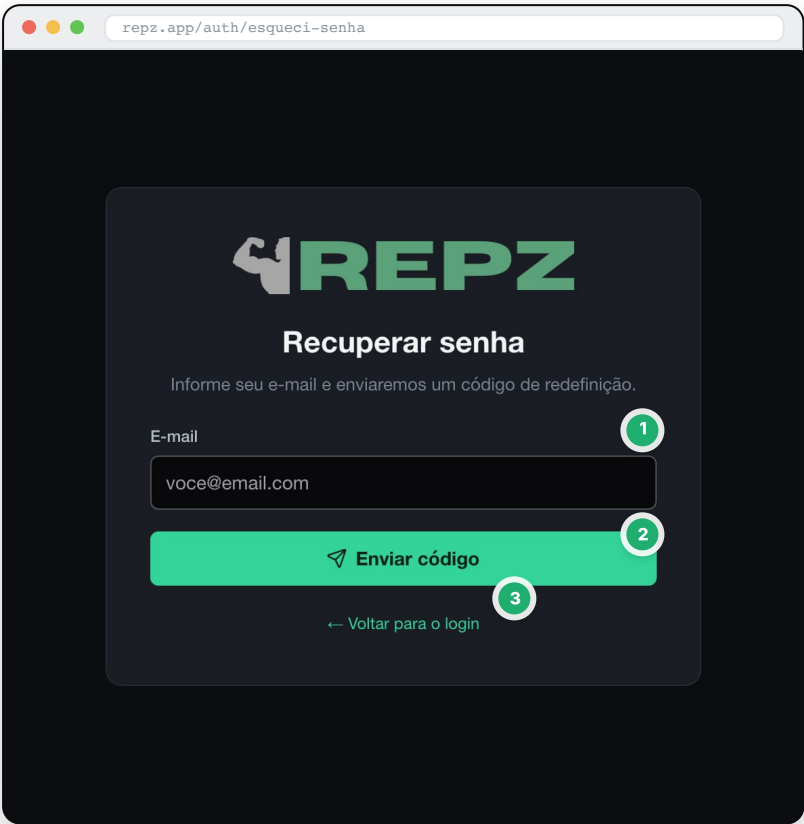
Admin, Gerente, Personal e Aluno chegam direto ao seu próprio painel após o login, sem etapas intermediárias.

Recuperação de acesso

O link abaixo do botão inicia o fluxo de redefinição de senha por e-mail, coberto na página seguinte.

Recuperação de senha

Primeira etapa do fluxo de redefinição: o usuário informa o e-mail cadastrado e recebe um código de verificação para concluir a troca de senha.



1 E-mail cadastrado 2 Enviar código 3 Voltar ao login

FLUXO COMPLETO

ETAPA	DESCRIÇÃO
1. Solicitar código	Usuário informa o e-mail cadastrado nesta tela.
2. Verificar código	Código de 6 dígitos recebido por e-mail é confirmado na etapa seguinte.
3. Nova senha	Definição da nova senha, com confirmação obrigatória.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — AUTENTICAÇÃO



DESTAQUES



Código por e-mail

Um código de uso único é enviado ao e-mail informado, evitando redefinição por terceiros sem acesso à caixa de entrada.



Janela de validade

O código expira após um curto intervalo, exigindo nova solicitação caso não seja usado a tempo.



Volta segura ao login

O link "Voltar para o login" cancela o fluxo a qualquer momento sem alterar a senha atual.

CAPÍTULO 02 · PERFIL ADMIN

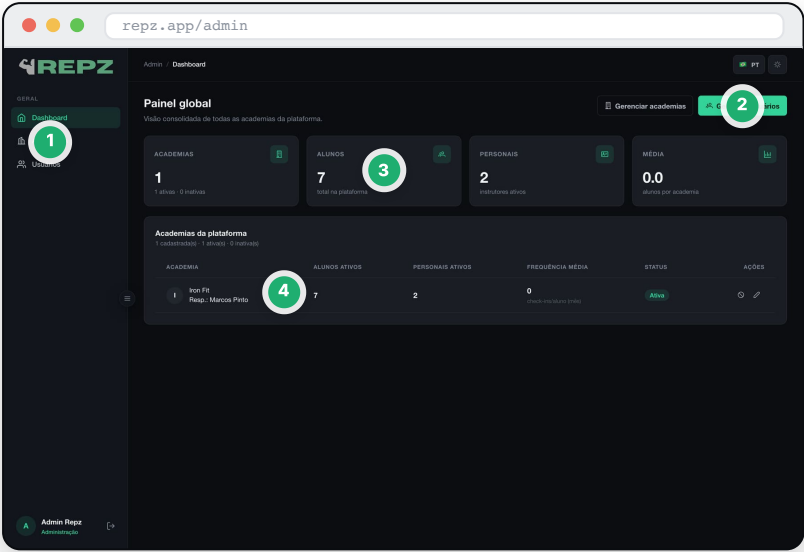
Administração

Visão consolidada de toda a plataforma: controle de academias parceiras, usuários do sistema e configurações da própria conta.



Painel global

Visão consolidada de todas as academias parceiras da plataforma: contagem de unidades, alunos, pessoais e frequência média em um único painel.



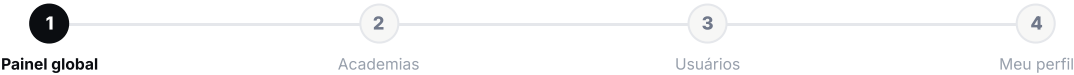
1 Navegação Admin 2 Gerenciar usuários 3 Indicador consolidado

4 Academias cadastradas

INDICADORES DA TELA

INDICADOR	FONTE	DESCRIÇÃO
Academias	/admin/academias	Total de unidades cadastradas, ativas e inativas.
Alunos	/admin/usuarios	Total de alunos matriculados em toda a plataforma.
Personais	/admin/usuarios	Total de instrutores ativos vinculados a alguma unidade.
Média	calculado	Alunos por academia — total de alunos dividido pelo total de unidades.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ADMINISTRAÇÃO



DESTAQUES

Indicadores agregados

Cartões somam academias, alunos e pessoais ativos em toda a plataforma, atualizados em tempo real.

Academias da plataforma

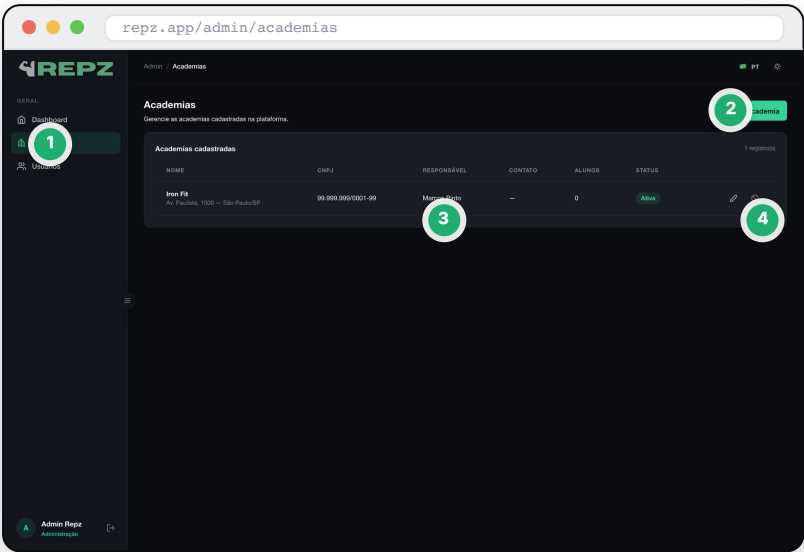
Tabela com cada unidade cadastrada, seu responsável, base de alunos e status de ativação.

Atalhos de gestão

Botões no cabeçalho levam direto ao cadastro de academias e à administração de usuários.

Academias

Cadastro central das unidades parceiras. Cada academia registrada aqui passa a ter seu próprio painel de gerente, alunos e planos.



1 Navegação Admin 2 Nova academia 3 Academia cadastrada

4 Editar / desativar

COLUNAS DA LISTAGEM

CAMPO	DESCRIÇÃO
Nome	Nome fantasia da academia e endereço completo.
CNPJ	Documento de registro da unidade.
Responsável	Gerente vinculado como responsável operacional.
Alunos	Total de alunos matriculados ativos na unidade.
Status	Ativa ou inativa — controla o acesso da equipe da academia.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ADMINISTRAÇÃO



DESTAQUES



Cadastro de unidade

"Nova academia" abre o formulário com CNPJ, endereço e responsável da unidade.



Edição rápida

Ícone de lápis por linha permite corrigir dados cadastrais sem sair da listagem.

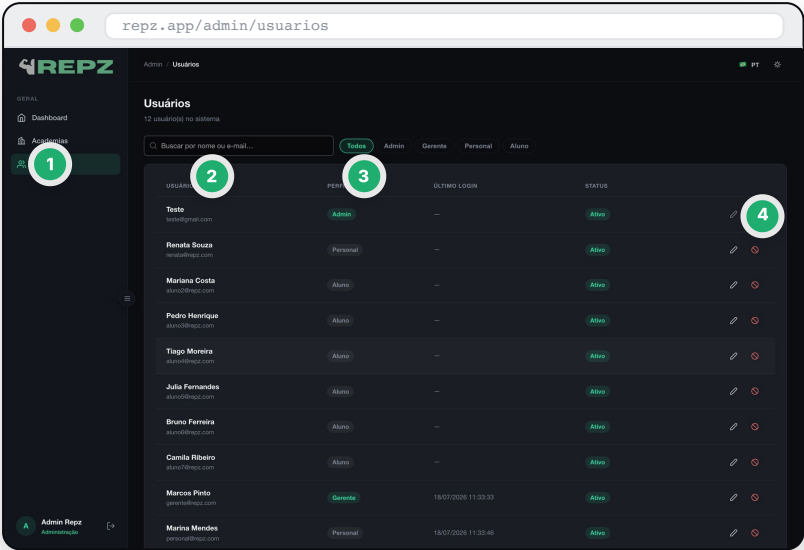


Ativação lógica

Desativar uma academia não apaga o registro — apenas suspende o acesso da unidade, de forma reversível.

Usuários

Listagem de todas as contas do sistema, com filtro por perfil. É o único ponto da plataforma com visão de usuários entre academias diferentes.



1 Navegação Admin 2 Busca por nome/e-mail 3 Filtro por perfil

4 Bloquear acesso

COLUNAS DA LISTAGEM

CAMPO	DESCRIÇÃO
Usuário	Nome completo e e-mail de acesso.
Perfil	Admin, Gerente, Personal ou Aluno.
Último login	Data e hora do acesso mais recente, ou "—" se nunca acessou.
Status	Ativo ou bloqueado.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ADMINISTRAÇÃO



DESTAQUES

Filtro por perfil

Chips "Admin", "Gerente", "Personal" e "Aluno" filtram a lista instantaneamente, sem recarregar a página.

Busca por nome ou e-mail

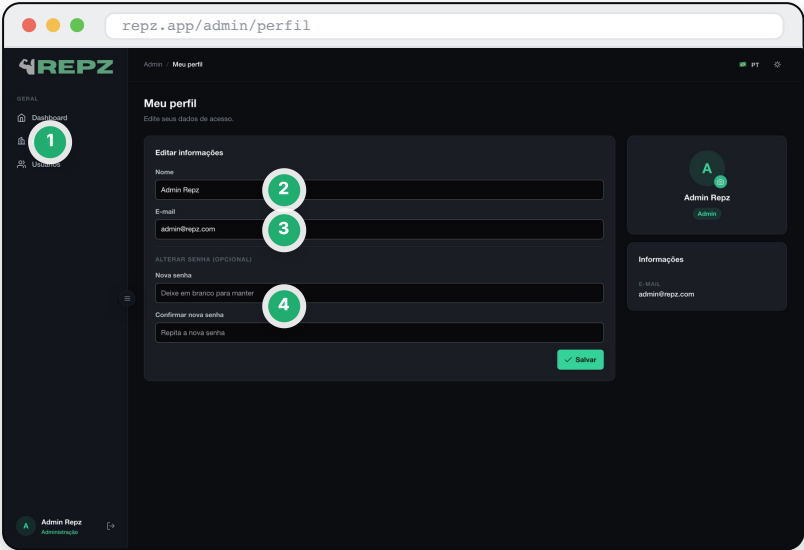
Campo de busca localiza qualquer conta cadastrada em toda a plataforma.

Bloqueio de acesso

O ícone vermelho suspende a conta imediatamente, revogando o token de sessão ativo.

Meu perfil

Tela padrão de conta, replicada com o mesmo layout nos quatro perfis da plataforma: dados básicos, troca de senha opcional e avatar.



1 Navegação Admin 2 Nome de exibição 3 E-mail de acesso

4 Nova senha (opcional)

CAMPOS DA TELA

CAMPO	TIPO	OBRIGATÓRIO	OBSERVAÇÕES
Nome	Texto	Sim	Usado também como identificador visível nas listagens.
E-mail	E-mail	Sim	Precisa permanecer único na base de usuários.
Nova senha / Confirmar	Senha	Não	Preencher apenas para alterar a senha atual.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ADMINISTRAÇÃO



DESTAQUES

Dados de acesso

Nome e e-mail podem ser atualizados diretamente; o e-mail é também o identificador de login.

Troca de senha opcional

Os campos de nova senha só são aplicados se preenchidos — em branco, a senha atual é mantida.

Avatar do usuário

Card lateral permite upload de foto de perfil, armazenada no serviço de storage compatível com S3.

CAPÍTULO 03 · PERFIL GERENTE

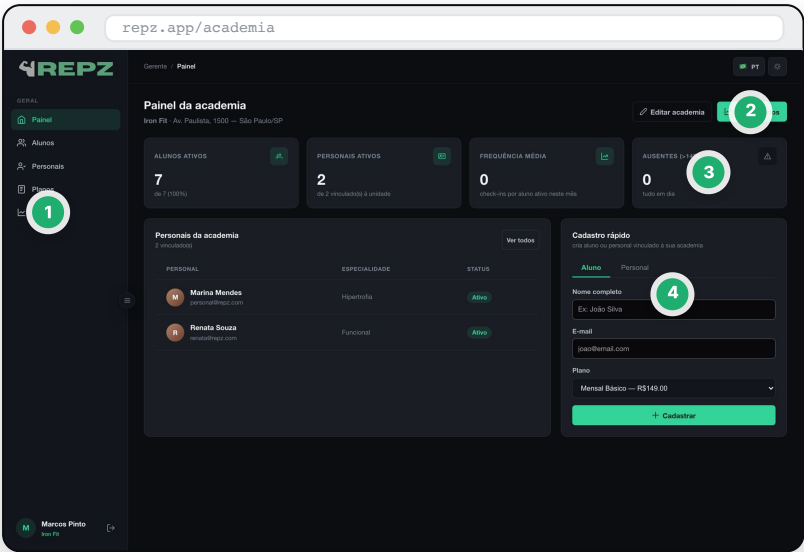
Gestão da Academia

Painel operacional da unidade: equipe de pessoais, base de alunos, planos comerciais e relatórios de frequência.



Painel da academia

Página inicial do gerente: saúde operacional da unidade, equipe de pessoais vinculada e um formulário de cadastro rápido de alunos ou pessoais.



1 Navegação da academia 2 Ver relatórios 3 Indicador de ausência

4 Cadastro rápido

INDICADORES DA TELA

INDICADOR	FONTE	DESCRIÇÃO
Alunos ativos	/academia/alunos	Alunos matriculados e ativos nesta unidade.
Personais ativos	/academia/personais	Instrutores ativos vinculados à academia.
Frequência média	/academia/relatorios	Check-ins por aluno ativo no mês corrente.
Ausentes (>14D)	calculado	Alunos sem check-in registrado há mais de 14 dias.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — GESTÃO DA ACADEMIA



DESTAQUES



Alunos e pessoais ativos

Cartões mostram ocupação da base e quantos pessoais estão vinculados à unidade.



Alerta de ausência

Indicador "Ausentes (>14D)" sinaliza alunos sem check-in recente, direto no painel principal.

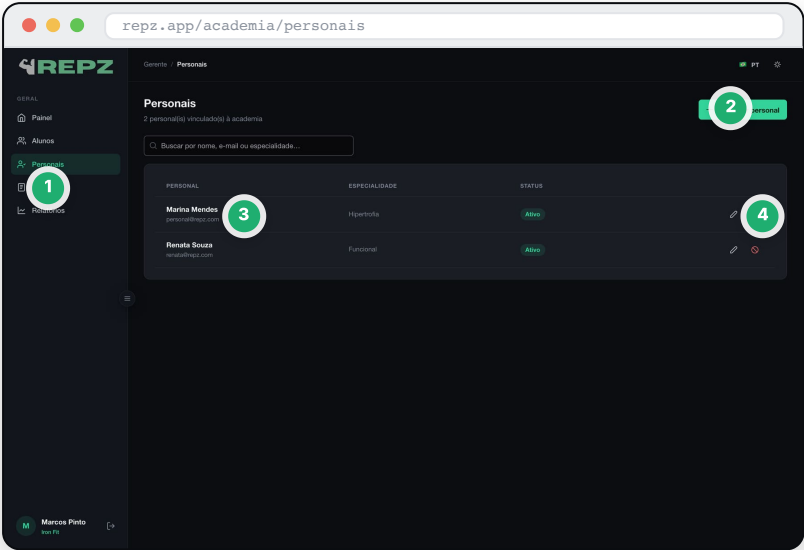


Cadastro rápido

Painel lateral cria aluno ou personal sem sair do dashboard, com plano já vinculado na criação.

Personais

Gestão da equipe de instrutores da unidade — vínculo, especialidade e status de cada personal trainer ativo na academia.



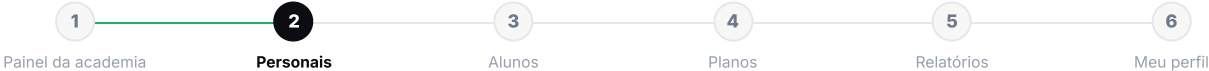
1 Navegação da academia 2 Adicionar personal 3 Especialidade

4 Editar / desativar

COLUNAS DA LISTAGEM

CAMPO	DESCRIÇÃO
Personal	Nome e e-mail de acesso do instrutor.
Especialidade	Área de atuação declarada no cadastro.
Status	Ativo ou inativo na equipe da academia.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — GESTÃO DA ACADEMIA



DESTAQUES

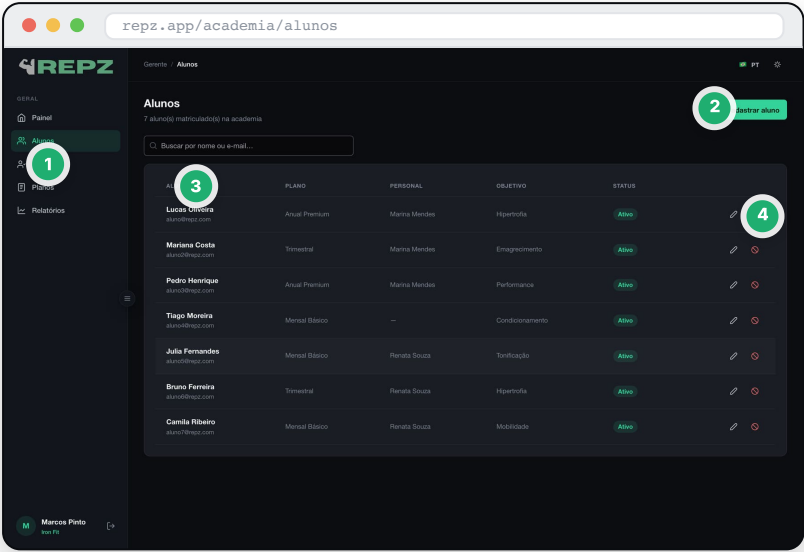
Especialidade do personal
Campo livre indica a área de atuação declarada, como hipertrofia ou funcional.

Escopo por unidade
Somente pessoais vinculados à academia do gerente logado aparecem na lista.

Desativação reversível
Suspender um personal preserva o histórico de treinos e avaliações já registrados.

Alunos

Base completa de matriculados da unidade, com o plano contratado, o personal responsável e o objetivo declarado de cada aluno.



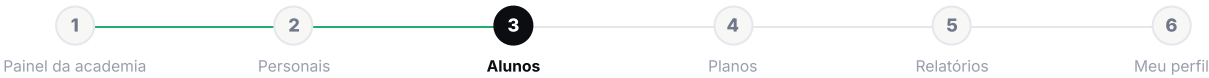
1 Navegação da academia 2 Cadastrar aluno 3 Busca por nome/e-mail

4 Editar / desativar

COLUNAS DA LISTAGEM

CAMPO	DESCRIÇÃO
Aluno	Nome e e-mail de acesso do matriculado.
Plano	Plano comercial contratado (mensal, trimestral, anual...).
Personal	Instrutor responsável pela ficha de treino, se houver.
Objetivo	Meta declarada do aluno no cadastro.
Status	Ativo ou inativo na base da academia.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — GESTÃO DA ACADEMIA



DESTAQUES



Vínculo com personal

Coluna "Personal" mostra o instrutor responsável — ou traço, se o aluno ainda não tem personal atribuído.



Objetivo do aluno

Hipertrofia, emagrecimento, performance ou mobilidade, definido no cadastro do aluno.

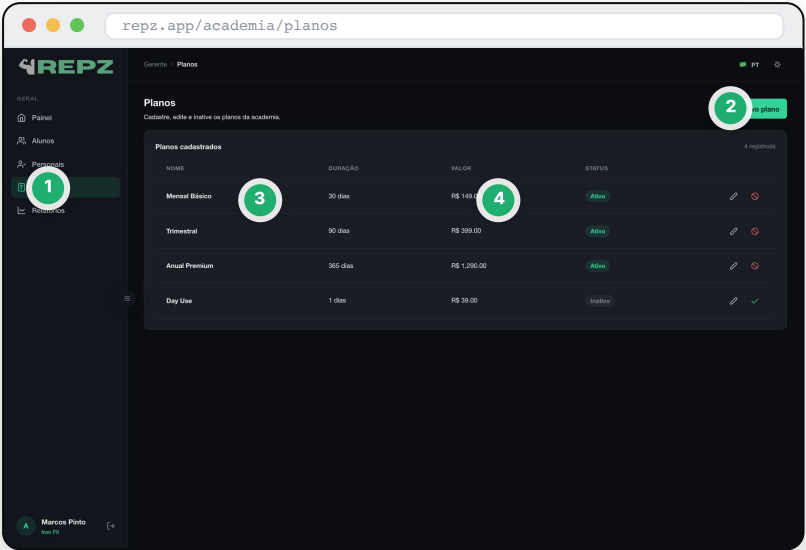


Plano contratado

Mostra o plano ativo do aluno, cadastrado na tela de Planos da academia.

Planos

Catálogo comercial da unidade. Cada plano define duração e valor e é reutilizado no cadastro de novos alunos em toda a academia.



1 Navegação da academia 2 Novo plano 3 Duração do plano

4 Valor cobrado

COLUNAS DA LISTAGEM

CAMPO	DESCRIÇÃO
Nome	Identificação comercial do plano.
Duração	Vigência em dias corridos a partir da contratação.
Valor	Preço cobrado do aluno, em reais.
Status	Ativo (disponível para novas matrículas) ou inativo.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — GESTÃO DA ACADEMIA



DESTAQUES

Duração flexível

De day use a plano anual — a duração em dias é livre, não presa a um catálogo fixo.

Preço por plano

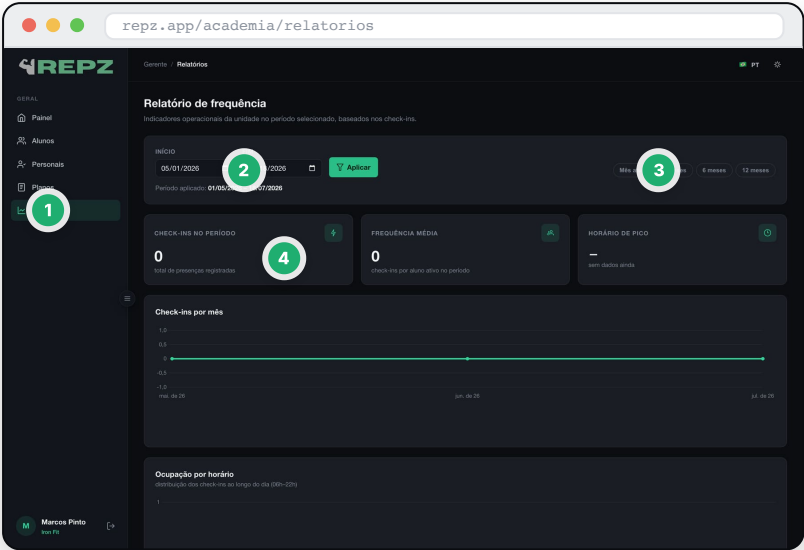
Valor em reais exibido na listagem e usado automaticamente no cadastro rápido de alunos.

Inativação sem exclusão

Um plano inativo (ex.: "Day Use") continua no histórico dos alunos que já o contrataram.

Relatórios

Indicadores operacionais de frequência da unidade, com filtro por período livre ou atalhos de mês atual, 3, 6 e 12 meses.



1 Navegação da academia 2 Período aplicado 3 Atalhos de período

4 Check-ins por mês

INDICADORES DA TELA

INDICADOR	DESCRIÇÃO
Check-ins no período	Total de presenças registradas na janela selecionada.
Frequência média	Check-ins por aluno ativo, no período.
Horário de pico	Faixa de horário com maior concentração de check-ins.



Atenção

Os indicadores refletem apenas check-ins registrados dentro do período aplicado — ajuste a janela para academias com histórico mais longo.

DESTAQUES



Período customizável

Campos de início e fim aceitam qualquer intervalo; os atalhos aplicam janelas comuns com um clique.



Check-ins por mês

Gráfico de linha mostra a evolução do volume de presenças ao longo do período selecionado.



Ocupação por horário

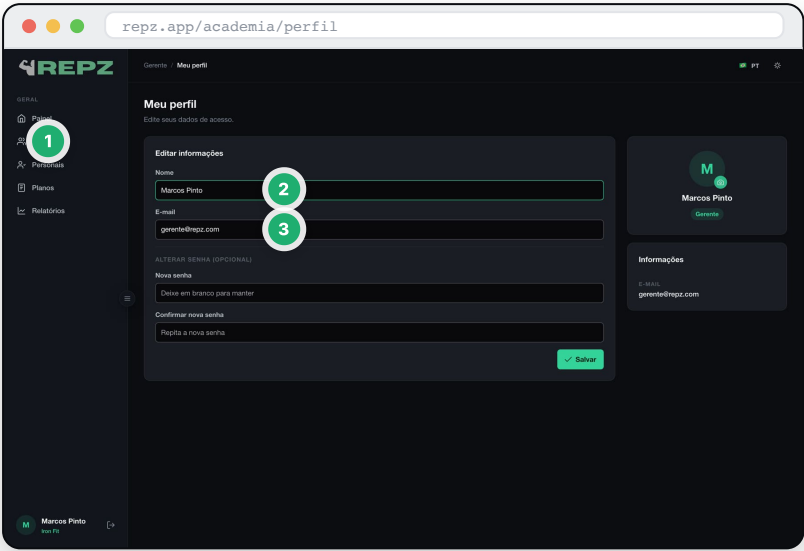
Distribuição dos check-ins ao longo do dia (06h–22h), útil para dimensionar horários de pico.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — GESTÃO DA ACADEMIA



Meu perfil

Dados de acesso do gerente da unidade, no mesmo padrão de conta reutilizado nos demais perfis da plataforma.



1 Navegação da academia 2 Nome de exibição 3 E-mail de acesso

CAMPOS DA TELA

CAMPO	TIPO	OBRIGATÓRIO	OBSERVAÇÕES
Nome	Texto	Sim	Usado também como identificador visível nas listagens.
E-mail	E-mail	Sim	Precisa permanecer único na base de usuários.
Nova senha / Confirmar	Senha	Não	Preencher apenas para alterar a senha atual.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — GESTÃO DA ACADEMIA



DESTAQUES



Dados de acesso

Nome e e-mail de login do gerente, editáveis diretamente nesta tela.



Troca de senha opcional

Preenchimento em branco mantém a senha atual sem alterações.



Vínculo com a unidade

O card lateral identifica a academia à qual esta conta de gerente está associada.

CAPÍTULO 04 · PERFIL PERSONAL

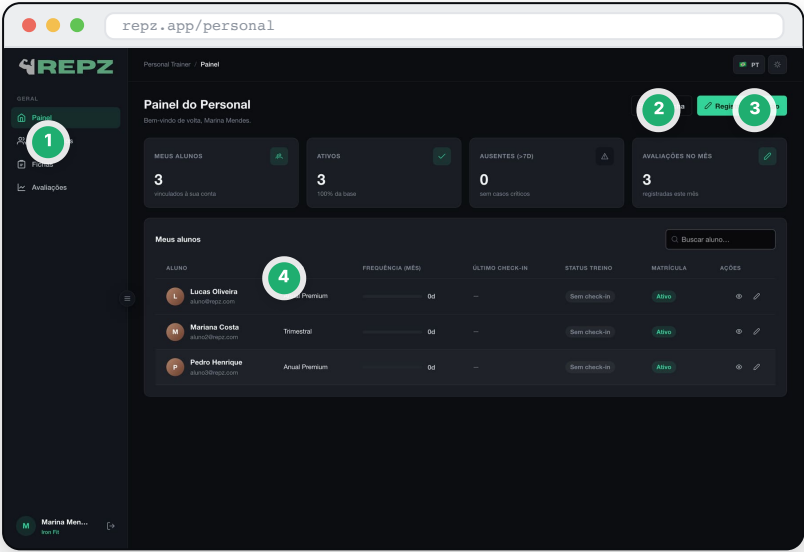
Personal Trainer

Espaço de trabalho do instrutor: carteira de alunos, fichas de treino, avaliações físicas e acompanhamento individual.



Painel do personal

Ponto de partida do instrutor: carteira de alunos vinculados, avaliações do mês e atalhos para nova ficha e nova avaliação física.



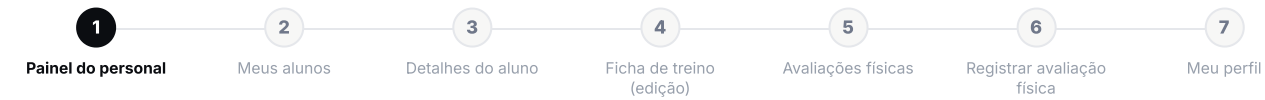
1 Navegação do personal 2 Nova ficha 3 Registrar avaliação

4 Meus alunos

INDICADORES DA TELA

INDICADOR	FONTE	DESCRIÇÃO
Meus alunos	/personal/alunos	Total de alunos vinculados a este personal.
Ativos	calculado	Percentual da carteira com status ativo.
Ausentes (>7D)	calculado	Alunos sem check-in registrado há mais de 7 dias.
Avaliações no mês	/personal/avaliacoes	Avaliações físicas registradas no mês corrente.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER



DESTAQUES



Carteira de alunos

Contagem de alunos vinculados e quantos estão ativos, com destaque para casos ausentes há mais de 7 dias.



Ações rápidas

Botões "Nova ficha" e "Registrar avaliação" no cabeçalho abrem os fluxos mais usados sem navegação extra.

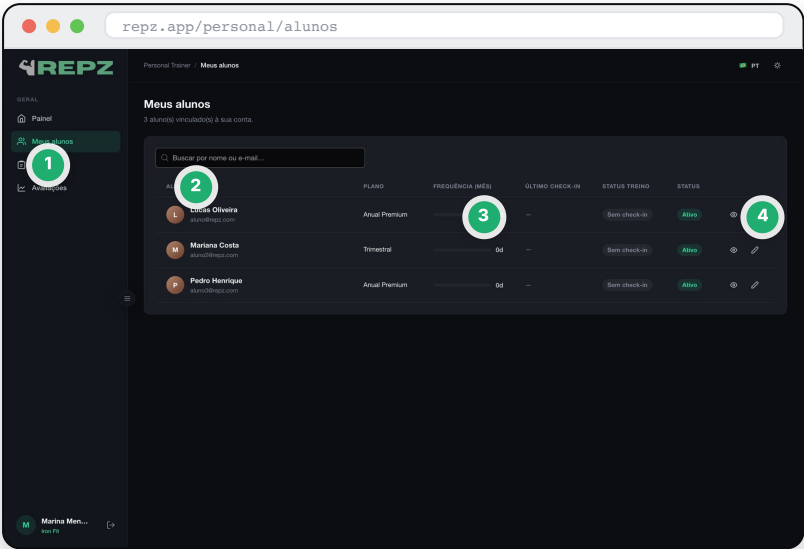


Lista com busca

Tabela de alunos com plano, frequência do mês e status do treino, filtrável por nome.

Meus alunos

Carteira completa do personal, com frequência mensal, último check-in e status do treino de cada aluno vinculado.

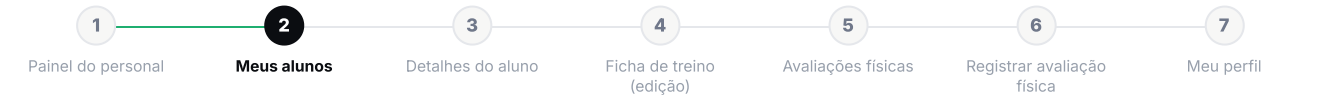


- 1 Navegação do personal
- 2 Busca por nome/e-mail
- 3 Status do treino
- 4 Ver detalhes

COLUNAS DA LISTAGEM

CAMPO	DESCRIÇÃO
Aluno	Nome e e-mail do aluno vinculado a este personal.
Plano	Plano comercial ativo do aluno na academia.
Frequência (mês)	Barra de progresso com dias de check-in no mês corrente.
Último check-in	Data da presença mais recente registrada.
Status treino	Aderência da ficha ativa: sem check-in, em dia ou atenção.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER

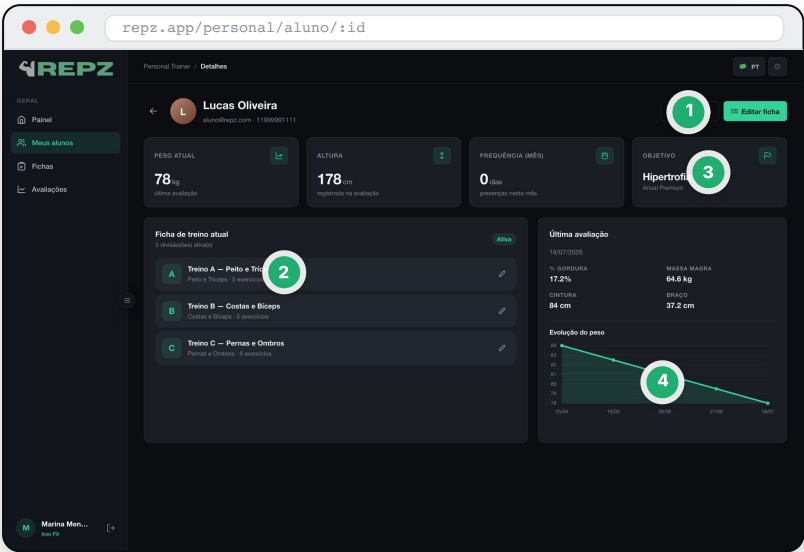


DESTAQUES

- Status do treino**
Etiqueta "Sem check-in", "Em dia" ou de atenção resume a aderência do aluno ao plano de treino.
- Acesso ao detalhe**
O ícone de olho abre o perfil completo do aluno — ficha, avaliações e histórico.
- Busca instantânea**
Campo de busca filtra por nome ou e-mail sem nova requisição ao servidor.

Detalhes do aluno

Visão de 360° de um aluno específico: dados físicos atuais, ficha de treino vigente e evolução de peso, tudo em uma única página.



DESTAQUES

Objetivo e plano

Cartões de topo resumem peso atual, altura, frequência do mês e objetivo declarado do aluno.

Ficha de treino atual

As divisões (A, B, C) da ficha ativa aparecem com atalho direto para edição.

Evolução do peso

Gráfico com o histórico de avaliações físicas, atualizado a cada nova avaliação registrada.

1 Registrar avaliação 2 Ficha de treino ativa 3 Objetivo do aluno

4 Evolução do peso

BLOCOS DA TELA

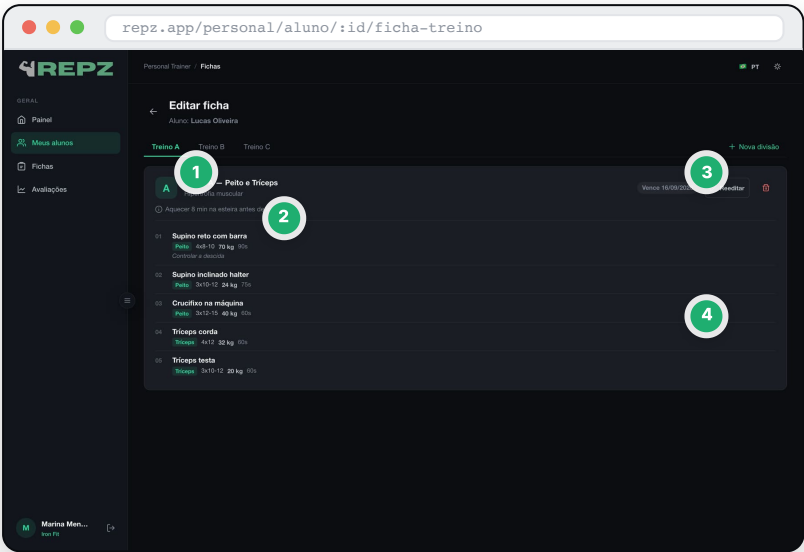
BLOCO	DESCRIÇÃO
Cartões de topo	Peso atual, altura, frequência do mês e objetivo declarado.
Ficha de treino atual	Divisões (A, B, C) da ficha ativa, com atalho para edição.
Última avaliação	% de gordura, massa magra, cintura e braço da avaliação mais recente.
Evolução do peso	Gráfico de linha com o histórico de avaliações físicas.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER



Ficha de treino (edição)

Editor da ficha de treino do aluno, organizada em divisões (A, B, C) com exercícios, séries, repetições e carga — o mesmo conteúdo que o aluno vê no seu próprio painel.



1 Divisão de treino (A/B/C) 2 Exercício, séries e carga 3 Status da ficha

4 Observações do personal

CAMPOS POR EXERCÍCIO

CAMPO	DESCRIÇÃO
Nome do exercício	Identificação do movimento dentro da divisão.
Grupo muscular	Categoria do exercício (peito, tríceps, costas...).
Séries x repetições	Volume prescrito para o exercício.
Descanso	Intervalo recomendado entre séries.
Carga atual	Peso de referência sugerido pelo personal.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER



DESTAQUES



Divisões de treino

Cada aba representa um treino do microciclo (ex.: Peito e Tríceps), com exercícios próprios.



Observações por exercício

Notas como "controlar a descida" ficam vinculadas ao exercício e aparecem também para o aluno.

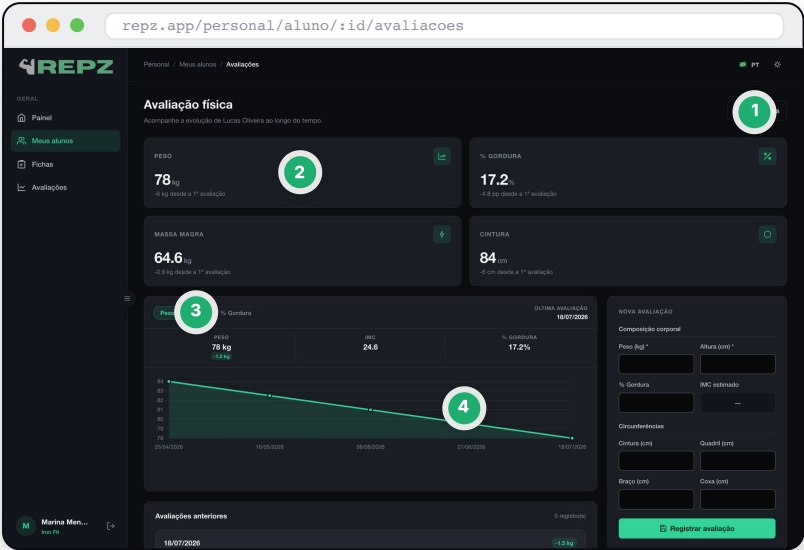


Validade da ficha

Data de início e vencimento definem quando uma nova ficha deve ser solicitada.

Avaliações físicas

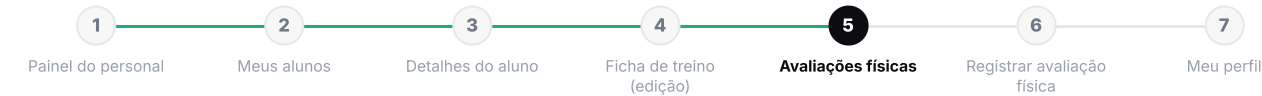
Histórico de avaliações físicas do aluno sob a ótica do personal — mesma visualização de evolução usada no painel do aluno, com dados completos de medidas.



INDICADORES COMPARADOS

INDICADOR	DESCRIÇÃO
Peso	Peso corporal na última avaliação, com variação desde a primeira.
% Gordura	Percentual de gordura corporal estimado.
Massa magra	Massa livre de gordura, derivada do peso e do % de gordura.
Cintura	Circunferência abdominal, em centímetros.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER



DESTAQUES

Medidas comparadas

Peso, % de gordura, massa magra e cintura mostrados com a variação desde a primeira avaliação.

Gráfico por métrica

Abas alternam a série exibida no gráfico entre peso, IMC e percentual de gordura.

Registros anteriores

Lista cronológica de todas as avaliações já lançadas, com acesso ao detalhe de cada uma.

Registrar avaliação física

Formulário de lançamento de uma nova avaliação física, com os valores da medição anterior sempre visíveis para referência imediata.

Panel

Meus alunos

Fichas

Avaliações

Personal Trainer / Avaliações

REPZ

Personal Trainer / Avaliações

PT

Cancelar

Salvar avaliação

Registrar avaliação física

Aluno: Lucas Oliveira - Última avaliação: 16/07/2020

Medidas de hoje (18 de Jul. de 2020)

Peso (kg) * 0.0 1

% Gordura 0.0 2

Altura (cm) * 170 3

Cintura (cm) 0

Braco (cm) 0

Coxa (cm) 0

Observações

Notas para a próxima avaliação... (não enviadas ao backend)

Comparativo com última avaliação

Peso Anterior: 75.0 kg

% Gordura Anterior: 17.2 %

Massa magra Anterior: 62.6 kg

Cintura Anterior: 84.0 cm

1 Peso e % de gordura 2 Massa magra (calculada) 3 Altura, cintura e braço

4 Comparativo com última avaliação

CAMPOS DA TELA

CAMPO	TIPO	OBRIGATÓRIO	OBSERVAÇÕES
Peso (kg)	Número	Sim	Base para o cálculo automático de massa magra.
Altura (cm)	Número	Sim	Herdada da última avaliação, editável se necessário.
% Gordura	Número	Não	Usada em conjunto com o peso para a massa magra.
Cintura / Braço / Coxa (cm)	Número	Não	Medidas complementares para acompanhamento.
Observações	Texto longo	Não	Rascunho local do personal — não é enviado ao backend.



Atenção

O campo de observações desta tela é um rascunho local do personal e não é enviado ao backend — não use para instruções ao aluno.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER

1

Panel do personal

2

Meus alunos

3

Detalhes do aluno

4

Ficha de treino (edição)

5

Avaliações físicas

6

Registrar avaliação física

7

Meu perfil

DESTAQUES



Medidas de hoje

Peso e altura são obrigatórios; % de gordura, cintura, braço e coxa são complementares.



Massa magra calculada

Campo somente leitura, derivado automaticamente do peso e do percentual de gordura informados.

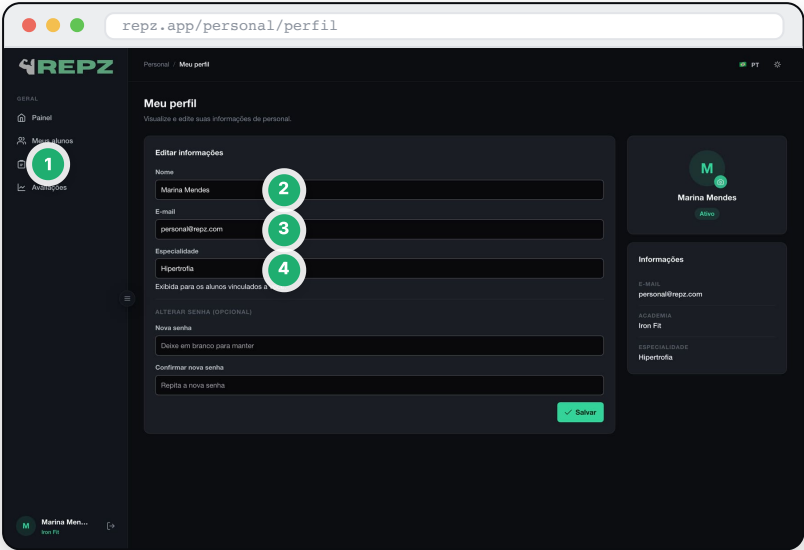


Comparativo lateral

Painel à direita mostra os valores da última avaliação lado a lado com os novos, em tempo real.

Meu perfil

Dados de acesso do personal trainer, no mesmo padrão de conta dos demais perfis — com um campo adicional de especialidade, visível para os alunos vinculados.



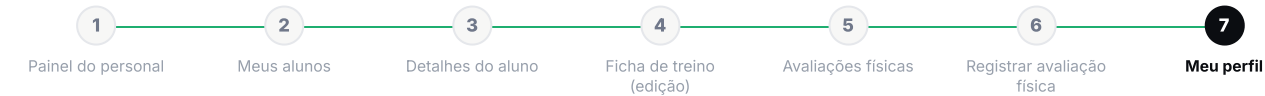
1 Navegação do personal 2 Nome de exibição 3 E-mail de acesso

4 Especialidade

CAMPOS DA TELA

CAMPO	TIPO	OBRIGATÓRIO	OBSERVAÇÕES
Nome	Texto	Sim	Usado também como identificador visível nas listagens.
E-mail	E-mail	Sim	Precisa permanecer único na base de usuários.
Especialidade	Texto	Não	Área de atuação exibida para alunos e na listagem da academia.
Nova senha / Confirmar	Senha	Não	Preencher apenas para alterar a senha atual.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — PERSONAL TRAINER



DESTAQUES



Dados de acesso

Nome e e-mail de login do personal, editáveis diretamente nesta tela.



Especialidade

Campo livre exibido para os alunos e na listagem de pessoais da academia.



Troca de senha opcional

Preenchimento em branco mantém a senha atual sem alterações.

CAPÍTULO 05 · PERFIL ALUNO

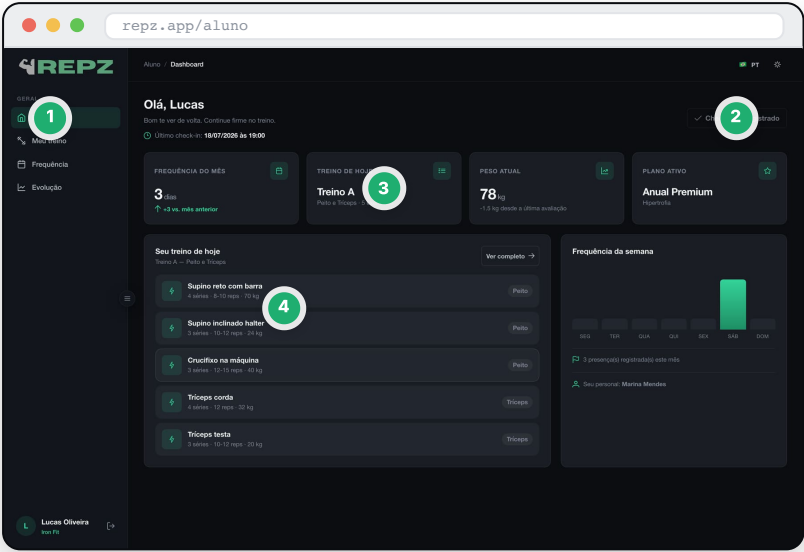
Aluno

Experiência do usuário final: ficha de treino ativa, evolução física registrada pelo personal e histórico de frequência na unidade.



Dashboard do aluno

Página inicial do aluno com saudação personalizada, indicadores rápidos e o treino do dia já aberto — o check-in é confirmado com um clique direto no cabeçalho.



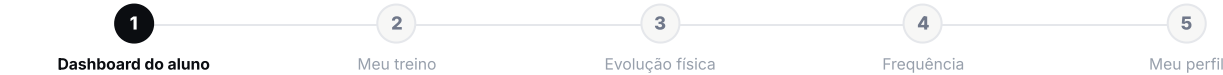
1 Navegação do aluno 2 Check-in do dia 3 Treino de hoje

4 Seu treino de hoje

INDICADORES DA TELA

INDICADOR	FONTE	DESCRIÇÃO
Frequência do mês	/aluno/frequencia	Dias com check-in no mês, comparado ao mês anterior.
Treino de hoje	/aluno/ficha-treino	Divisão sugerida com base no ciclo atual da ficha.
Peso atual	/aluno/evolucao	Peso da última avaliação física, com variação desde a anterior.
Plano ativo	/academia/planos	Plano comercial contratado e objetivo declarado.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ALUNO



DESTAQUES

Check-in de um clique

Botão no cabeçalho registra a presença do dia; muda para "Check-in já registrado" assim que confirmado.

Treino de hoje

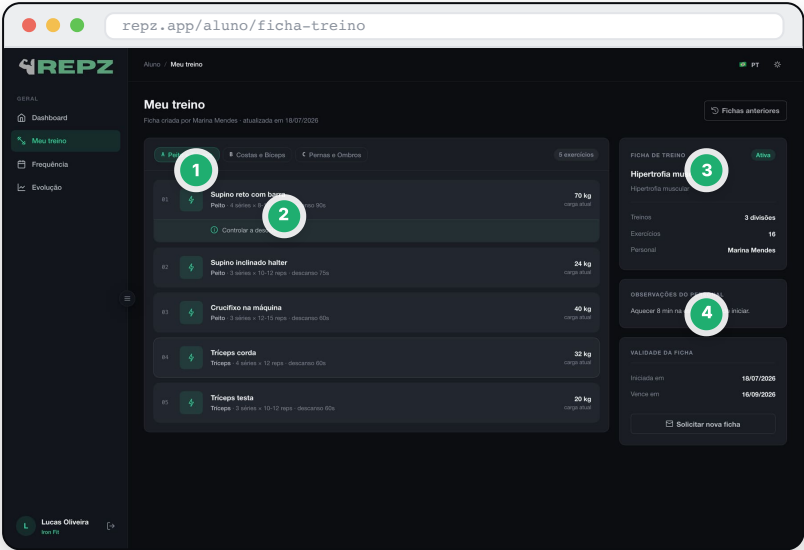
Lista os exercícios da divisão do dia, com atalho "Ver completo" para a ficha inteira.

Frequência da semana

Gráfico de barras com os check-ins de cada dia, mais o nome do personal responsável.

Meu treino

Ficha de treino ativa do aluno, organizada por divisões com exercícios, séries, repetições, tempo de descanso e carga atual sugerida.



1 Divisão de treino (A/B/C) 2 Exercício, séries e carga 3 Status da ficha

4 Validade da ficha

CAMPOS POR EXERCÍCIO

CAMPO	DESCRIÇÃO
Nome do exercício	Identificação do movimento dentro da divisão.
Séries x repetições	Volume prescrito para o exercício.
Descanso	Intervalo recomendado entre séries.
Carga atual	Peso de referência sugerido pelo personal.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ALUNO



DESTAQUES

Séries, reps e descanso

Cada exercício mostra a prescrição completa definida pelo personal, sem margem de interpretação.

Observações do personal

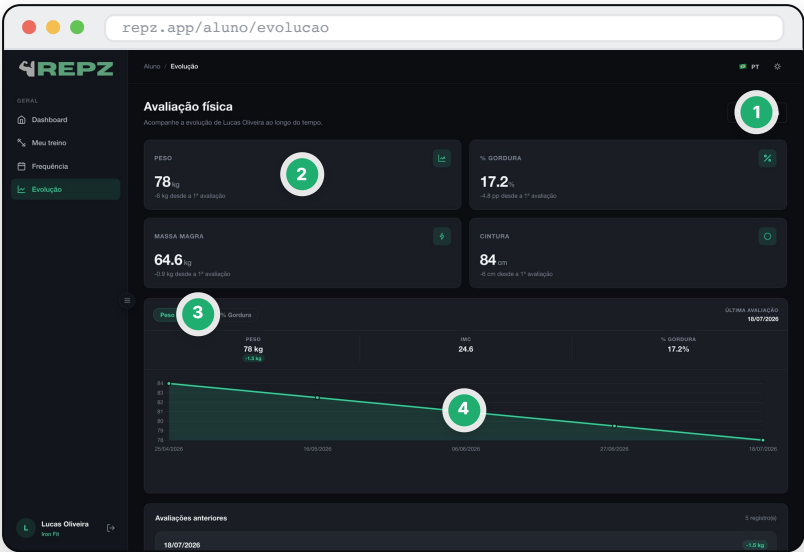
Instruções gerais da ficha, como orientações de aquecimento, aparecem no painel lateral.

Fichas anteriores

Botão no topo dá acesso ao histórico de fichas já concluídas ou substituídas.

Evolução física

Histórico de avaliações físicas do aluno, com indicadores-chave e gráfico de evolução ao longo do tempo — a mesma base de dados lançada pelo personal.



1 Exportar relatório 2 Indicador de peso 3 Métrica do gráfico

4 Evolução no período

INDICADORES COMPARADOS

INDICADOR	DESCRIÇÃO
Peso	Peso corporal na última avaliação, com variação desde a primeira.
% Gordura	Percentual de gordura corporal estimado.
Massa magra	Massa livre de gordura, derivada do peso e do % de gordura.
Cintura	Circunferência abdominal, em centímetros.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ALUNO



DESTAQUES

Indicadores-chave

Peso, % de gordura, massa magra e cintura, cada um com a variação desde a primeira avaliação.

Gráfico interativo

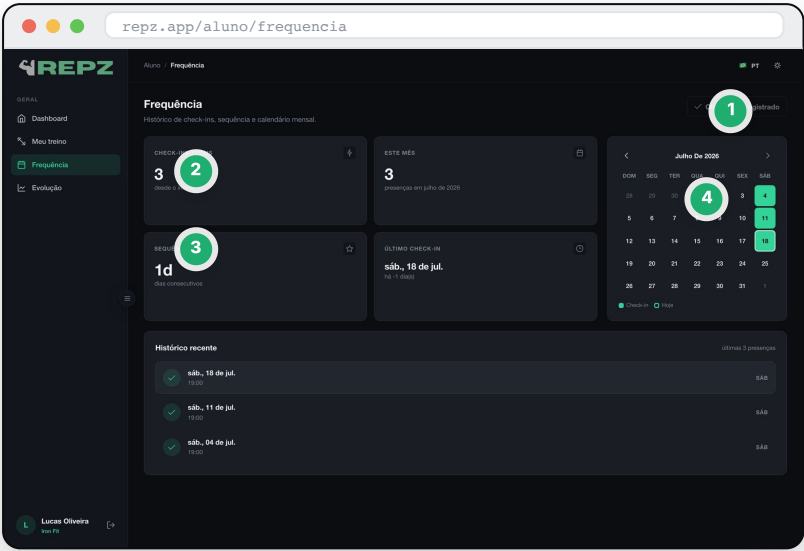
Abas Peso / IMC / % Gordura alternam a métrica plotada no gráfico de linha.

Avaliações anteriores

Lista cronológica com todas as medições já registradas pelo personal responsável.

Frequência

Histórico de check-ins do aluno com calendário mensal, sequência de dias consecutivos e registro do check-in do dia.



1 Check-in do dia 2 Check-ins totais 3 Sequência atual

4 Calendário mensal

INDICADORES DA TELA

INDICADOR	DESCRIÇÃO
Check-ins totais	Total de presenças desde o início do plano.
Este mês	Presenças registradas no mês corrente.
Sequência atual	Dias consecutivos com check-in registrado.
Último check-in	Data e horário da presença mais recente.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ALUNO



DESTAQUES

⚡ Check-in de um clique

Botão no topo registra a presença do dia; some após o check-in já ter sido feito.

📅 Calendário mensal

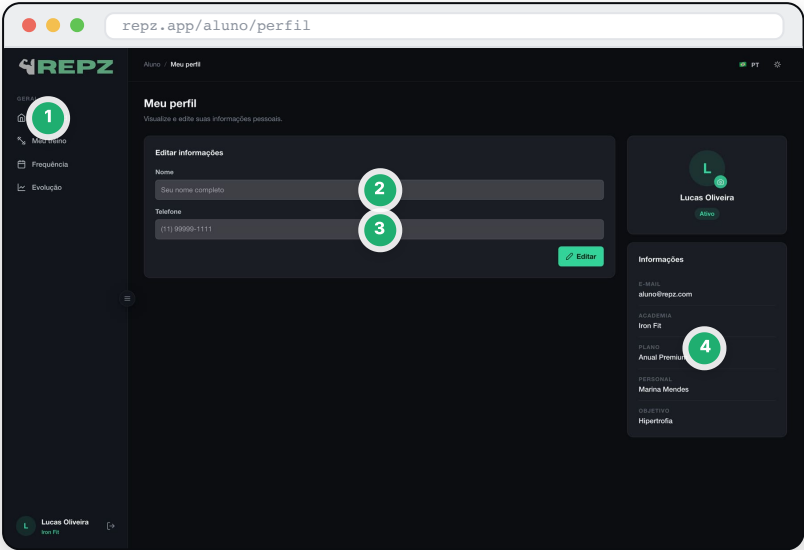
Dias com presença ficam destacados em verde, com navegação entre meses.

☆ Sequência atual

Contador de dias consecutivos de frequência, reiniciado após uma falta.

Meu perfil

Perfil do aluno: nome e telefone de contato editáveis, com e-mail, academia, plano, personal e objetivo exibidos em somente leitura no painel lateral.



1 Navegação do aluno 2 Nome de exibição 3 Telefone de contato

4 Plano, academia e personal

CAMPOS DA TELA

CAMPO	EDITÁVEL	OBSERVAÇÕES
Nome	Sim	Usado também como identificador visível nas listagens.
Telefone	Sim	Contato usado pelo personal e pela academia.
E-mail	Não	Identificador de login — alteração exige contato com a academia.
Academia / Plano / Personal / Objetivo	Não	Exibidos em somente leitura no painel lateral.

ONDE ESTA TELA SE ENCAIXA — ALUNO



DESTAQUES

Nome e telefone

Únicos campos editáveis pelo próprio aluno — o e-mail de login não pode ser alterado nesta tela.

Vínculo com a unidade

Painel lateral mostra a academia, o plano contratado e o personal responsável, somente leitura.

Objetivo declarado

Meta definida no cadastro do aluno, usada como referência pelo personal nas avaliações.



OBRIGADO

Fim do manual.

Dúvidas, sugestões ou feedback sobre o produto? Fale com a equipe responsável pelo REPZ.

EQUIPE

Eduardo Fabri
João Vitor Correa Oliveira
Roberto Zhou

REPOSITÓRIO

github.com/eduardofabrii/repz