Instituto Superior de Tecnologias Avançadas

Licenciatura em Informática

Fitness 365 - WEBSITE PARA GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO

Projeto Académico realizado por:

Atílio de Oliveira Quaresma, Nº 30212

Coordenador: Professor Dr. Pedro Brandão

Orientadora: Professora Dra. Dulce Mourato

Lisboa, Ano letivo 2022/2023

Instituto Superior de Tecnologias Avançadas

Licenciatura em Informática

Fitness 365 - WEBSITE PARA GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO

Projeto Académico realizado por:

Atílio de Oliveira Quaresma, Nº 30212

Coordenador: Professor Dr. Pedro Brandão

Orientadora: Professora Dra. Dulce Mourato

Lisboa, Ano letivo 2022/2023

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado aos meus pais, por confiarem em mim e acreditarem que este sonho seria possível, sem eles e sem o seu apoio, não sei se estaria aqui hoje, para lhes agradecer por tudo que fizeram e fazem por mim.

Aos meus amigos, por sempre estarem presente. Aos professores e colaboradores da instituição de ensino, pela disposição e acolhimento.

À minha professora orientadora, pela paciência, demonstrada no decorrer deste trabalho. Por fim, a todos, que de alguma forma direta ou indireta que tornaram esta jornada mais fácil.

AGRADECIMENTOS

Para a concretização deste projeto académico contei com o apoio e orientação de várias pessoas: em primeiro lugar aos meus pais, restantes familiares, amigos e colegas do curso pela motivação, força e coragem que me deram. A todos eles a minha gratidão, pelo seu apoio sem limites.

Em segundo lugar à professora orientadora Dulce Mourato, pelo incentivo que me foi dado ao longo deste percurso, estando presente sempre que possível para ajudar a resolver inúmeros problemas relacionado com o desenvolvimento do projeto académico.

RESUMO

O projeto académico ‘Fitness 365’ é um website criado para fornecer informações e recursos úteis para as pessoas que querem começar a praticar exercícios físicos, ter uma vida mais FIT e dar um acesso online aos sócios de um ginásio, que precisam de alguma forma aceder as informações sobre o ginásio de musculação. São muitas as informações às quais os utilizadores podem aceder como inscrições online, noticias sobre eventos e outras, aulas de grupo, consultas nutricionais e novas atividades.

O desenvolvimento deste Website teve em conta um conjunto de coordenadas estruturais, que visaram simplificar o acesso sobre os serviços do ginásio, disponibilizar um conjunto de operações, informações e interações entre os utilizadores e facilitar a comunicação relacionada com o ginásio.

O processo de criação deste Website permitiu o treino de novas competências tecnológicas, tais como, aspetos de *design* e linguagens de programação, utilizadas para o seu desenvolvimento. Este website destina-se a todas as pessoas que procurem uma vida saudável e com exercício físico. É uma aplicação de fácil manutenção de acordo com as necessidades dos utilizadores e do mercado.

Palavras-chave: Website, Base de Dados, Autenticação, ASP.NET, C#.

ABSTRACT

The 'Fitness 365' academic project is a website created to provide useful information and resources for people, who want to start practicing physical exercise, have a FIT life, and provide online access to gym members, who need to somehow access information about the weight training gym. There is a lot of information that users can access, such as online registration, news about events and others, group classes, nutritional consultations, and new activities.

The development of this Website took into account a set of structural coordinates, which aimed to simplify access to the gym's services, provide a set of operations, information, and interactions between users, and facilitate communication related to the gym.

The process of creating this Website allowed the training of new technological skills, such as design aspects and programming languages, used for its development. This website is for anyone looking for a healthy life and physical exercise. It is an application that is easy to maintain according to the needs of users and the market.

Keyword: Website, Database, Authentication, ASP.NET, C#.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 8
REVISÃO DA LITERATURA 9
MATERIAIS E MÉTODOS DE DESENVOLVIMENTO 13
RESULTADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS 15
CONCLUSÃO 23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS 24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Organograma website (Quaresma, 2023, p.1) 14
Figura 2 – Logotipo do website (Quaresma, 2023, p.4) 14
Figura 3 - Página Home (Quaresma, 2023, p.4) 16
Figura 4 – Página Sobre (Quaresma, 2023, p.5) 16
Figura 5 - Página contacto (Quaresma, 2023, p.6) 17
Figura 6 - Página Planos (Quaresma, 2023, p.3) 18
Figura 7 - Página Planos (Quaresma, 2023, p.3) 18
Figura 8 - Página Aulas (Quaresma, 2023, p.3) 19
Figura 9 - Página Avaliação (Quaresma, 2023, p.3) 19
Figura 10 - Página Criar Conta (Quaresma, 2023, p.2) 20
Figura 11 – Página Login (Quaresma, 2023, p.2) 20
Figura 12 - Fluxograma website (Quaresma, 2023, p.5) 22

ABREVIATURAS

MVC – Model View Controller

CSS – Cascading Style Sheets

HTML – Hypertext Markup Language

SQL - Structured Query Language

AJAX - Asynchronous JavaScript and XML

API - Application Programming Interface

CTR - Click-Through Rate

GIS - Geographic Information System

H1 - Heading 1

H2 - Heading 2

HTTPS - Hyper Text Transfer Protocol Secure

JSON - JavaScript Objetc Notation

ORM - Object-Relational Mapping

URL - Uniform Resource Locator

XML - Extensible Markup Language

UX - User Experience

BD – Base de Dados.

SGBD – Sistema de Gestão de Base de Dados

WWW - World Wide Web

TCP – Transmission Control Protocol

IP – Internet Protocol

INTRODUÇÃO

Este projeto centrou-se no desenvolvimento de um Website para um ginásio de musculação, que visa dar suporte ao ginásio na gestão e disponibilidade online de serviços de inscrição, marcação de aulas, informações, entre outros serviços. O tema escolhido deveu-se pelo facto da experiência pessoal como frequentador de um ginásio de musculação. No ginásio frequentado, não havia um website para dar suporte aos seus clientes e sócios do mesmo, então surgiu a ideia de utilizar este artefacto digital, como objeto de estudo para o desenvolvimento do projeto académico.

O objetivo principal foi a conceção do 'Fitness 365', mais do que um Website é uma ferramenta de comunicação online, dedicada a dar apoio à missão e aos serviços de um ginásio de musculação. O 'Fitness 365' ficou disponível online num mercado extremamente competitivo, onde a qualidade da experiência do utilizador e a facilidade de acesso às informações críticas sobre saúde e bem-estar, desempenham um papel vital na busca por novos sócios.

Como objetivos secundários do desenvolvimento do Website "Fitness 365", pretendeu-se efetuar regularmente uma análise da sua funcionalidade, do conteúdo disponível, dos recursos de interação com os membros e sa estratégia de marketing online adotadas. Entretanto será também avaliada a forma como o Website contribuirá para a eficiência geral do ginásio em atingir as suas metas de negócio, atrair novos sócios e manter os membros existentes comprometidos nas suas jornadas de uma melhor vida fitness.

Procurou também resolver questões de segurança e políticas de privacidade online, tendo em conta ainda princípios de acessibilidade e usabilidade, bem como o impacto da presença digital do 'Fitness 365'na criação de uma comunidade de fitness ativa e envolvente.

Nas páginas seguintes foi possível apresentar as diversas etapas da sua execução, o processo de investigação para descobrir o que era essencial, para funcionar para os funcionários e clientes e as tecnologias escolhidas, aqui descritas detalhadamente para o desenvolvimento do Website.

REVISÃO DA LITERATURA

No contexto atual, em que o bem-estar físico e a busca por um estilo de vida saudável estão no centro das preocupações das pessoas, o ginásio de musculação 'Fitness desempenha um papel importantíssimo na promoção da prática das atividades física e da saúde.

Rada & Szabó (September 2022) descreveram a indústria de Fitness, como uma forma de manter o corpo saudável com exercício físico, não estamos apenas a falar de uma pessoa, mas também de qualquer organização ou entidade que procure mais eficiência e eficácia em todos os seus desempenhos. "This may include gyms and fitness centers, personal trainers, fitness equipment companies, food and supplement companies, clothing companies, and sporting goods companies" (Rada & Szabó, September 2022, p. 479).

Acompanhando esta tendência crescente, ter uma página Web online tornou-se essencial para o 'Fitness 365', pois este website desempenha um papel fundamental na atração e retenção de novos sócios.

O conteúdo desenvolvido foi um Website para um Ginásio de Musculação, que serve para efetuar a gestão das inscrições e de outras rotinas indispensáveis ao funcionamento de um Ginásio (pretende-se que as pessoas possam inscrever-se e tornarem-se sócias do mesmo, de uma forma simplificada). No intuito de entender que tipo de enquadramento deve ter uma aplicação deste género foram efetuadas algumas questões de partida:

A COVID-19 trouxe uma mudança de mentalidades e uma urgência relativamente à digitalização da presença online dos ginásios e à melhoria dos Websites. Em que medida se verificou neste desenvolvimento? Em termos de segurança, BD, Acessibilidade, interface de utilizador?

Rada & Szabó (September 2022) salientaram o fechamento verificado na maioria dos países face ao COVID 19, que incluíram clubes desportivos, estádios, espaços comunitários e centros de fitness, entre outros recintos, que prenderam quase todas as pessoas. Especificando que durante o encerramento geral dos espaços, "gyms were only allowed to host professional athletes, but this did not help the general population as the former account for a very small proportion of visitors. Only the digital model and perhaps private trainings were available to the general public at home or outdoors" (Rada & Szabó, September 2022, p. 480).

A única forma de manter o negócio de acordo com Rada & Szabó (September 2022) foi criar opções online, que garantissem a frequência dos treinos e dando particular atenção às

mulheres, que se tornaram clientes fieis não só na manutenção do exercício diário, mas também com pedidos de informação sobre alimentação e nutrição, em geral.

Rada & Szabó (September 2022) acreditam que as pessoas ganham em qualidade de serviço se não treinarem sozinhas em casa, mas ligadas aos ginásios mediante interfaces online, pois o fitness e a tecnologia podem trabalhar em complementaridade.

> Clubs need to start moving away from simpler solutions towards more advanced ones, and take advantage of the potential offered by the various gadgets and wearable devices, which should be understood well by fitness trainers. In this way, digitalization, technological solutions, and the online world would not cannibalize the offline world but complement it (Rada & Szabó, September 2022, p. 493).

Após a pandemia da COVID 19, os ginásios de musculação foram obrigados a adaptar-se a realidade, como por exemplo as aulas de grupos passaram a ser marcadas através do website, os ginásios usaram o website como o meio de comunicação indispensável para disponibilizar serviços e informações importantes.

Depois da acessibilidade, outro dos cuidados a ter no desenvolvimento do Website foi em termos de segurança e gestão dos dados, garantindo a privacidade, através da autenticação dos utilizadores.

Durante o desenvolvimento do website para o ginásio de musculação houve a necessidade de garantir itens de segurança, a criação de uma base de dados robusta para a gestão dos dados, criação de funcionalidades, de acessibilidade e de interface do utilizador.

Oliveira, Varanda & Henriques (2005, p. 6) referem, a propósito da definição de aplicação Web que abrangem dois elementos fundamentais: um "sistema de informação suportado no modelo Cliente/Servidor; uma camada interativa baseada na anotação explícita e no princípio da hiperligação entre documentos".

Existem diversos métodos de avaliação usados nas diferentes etapas do desenvolvimento de interfaces Web, como as adaptações de métodos tradicionais para a Web, exemplo disso temos os questionários que avaliam a satisfação dos utilizadores (WAMMI), outros métodos temos a análise de arquivos de log, sendo especificamente desenvolvidos para a Web, análise de interação de utilizadores em laboratórios de usabilidade.

Atualmente, há uma grande concorrência por parte de clubes desportivos, aulas de dança, Cross FIT, Yoga e outras empresas quanto ao mundo da musculação, visto que estão a investir imenso nestas áreas que ao longo do tempo o número de pessoas que vão em busca de

uma vida mais saudável procuram estes desportos para poderem realizar as atividades físicas que pretendem, tendo um acompanhamento profissional.

Pedro (2020, p.15) esclarece que "as novas tecnologias fazem parte do quotidiano da maioria das pessoas, e o uso de meios digitais chega mesmo a substituir os métodos tradicionais, como a deslocação às lojas físicas para consulta de informação ou aquisição de serviços".

É por este motivo que surgiu a necessidade de criar um website para poder atender melhor os clientes e facilitar no processo de inscrição no ginásio e em aulas online. Foi muito importante também a escolha das tecnologias envolvidas.

Baia (2014) descreveu o padrão de arquitetura MVC como o cenário ideal para o desenvolvimento de software "na medida em que promove um baixo acoplamento entre os componentes de código responsáveis pelo modelo, vista e controlo. Existe mesmo a separação de conceitos, em que a vista, a lógica de negócio e o controlo de interação são completamente agnósticos e independentes entre si" (Baia, 2014, p.26).

Vilar (2014, p.29) por sua vez, destaca a importância da experiência do utilizador: "Falar em User Experience (UX) é compreender o nosso utilizador e as suas pretensões. Pensar, desenhar e testar interfaces que os ajudem a encontrar a informação desejada, bem como a realizar tarefas sejam elas simples ou complexas". Aquele autor (Vilar, 2014, p.29) esclarece ainda, que a conceção "de diversos sistemas de informação capazes de estruturar e rotular os conteúdos. É também uma atividade criativa na resolução de problemas, e posteriormente validada por testes realizados com utilizadores".

Também para saber como implementar uma Base de Dados num Website, Coelho (2011, p.4) explica que "uma base de dados é um local onde pode ser guardada uma informação" e mais à frente, Coelho (2011, p.24) explica que pode ser consultada, editada ou removida de forma parcial ou total, através da aplicação Sistema de Gestão de Base de Dados (SGBD)", que vai determinar o sucesso ou o fracasso de um negócio, caso seja bem ou mal contruída.

Para o desenvolvimento do *frontend* deste website, foram utilizadas as seguintes linguagens de programação: Html, Css e JavaScript. Para o backend foi utilizada uma estrutura MVC, juntamente com a linguagem de programação C# e para a gestão dos dados o website conta com uma base de dados robusta toda ela feita com a linguagem SQL, onde foram criadas todas as tabelas e querys necessárias para o processamento dos dados.

Pereira (2013, p.24) explica que "o MySQL é um sistema de gestão de base de dados open source que utiliza linguagem de consulta estruturada, Structured Query Language (SQL)"

O SQL trata-se de uma linguagem de pesquisa declarativa padrão sendo destinada a base de dados relacionais, possuindo estabilidade, fiabilidade, facilidade de uso, velocidade, compatibilidade tornando-se assim numa das escolhas mais comuns para o uso na Web, de acordo com Pereira (2013, p.24).

Durante o desenvolvimento do Website para registar novos sócios de um ginásio de musculação, algumas fontes bibliográficas foram muito uteis, ajudaram a solucionar alguns problemas, que existiam em relação ao uso das tecnologias necessárias, como por exemplo, a importância da arquitetura MVC no desenvolvimento do Website, o contexto User Experience que ajudou a compreender melhor o utilizador do Website e qual a sua opinião depois de usar a aplicação, como implementar uma base de dados no Website e construir as devidas tabelas e liga-las ao SQL para a gestão das bases de dados.

Onde se verificou a mais-valia do projeto face à concorrência? Pretendia-se que mais do que uma montra virtual fosse uma solução aplicada às exigências de um caso concreto e essa foi a mais-valia do projeto, em relação a concorrência. Destacou-se ainda pelo facto deste website utilizar uma arquitetura Model-View-Controller (MVC), um padrão de arquitetura de software que facilita a gestão e a interação do utilizador com o sistema, com a Base de Dados e com os processos de transferências, de uma forma mais simples e muito segura.

León-Quismondo, García-Unanue & Burillo (2020) descrevem quais as melhores práticas para desenvolver aplicações e websites. Referem que os serviços de fitness e centros desportivos possuem um rico corpo de conhecimento acumulado. No entanto, aqueles autores confirmam que a abordagem científica tradicional, que tem sido veiculada através de fontes de dados quantitativos, muitas vezes é prejudicial e leva ao não aproveitamento de todas as potencialidades de uma página Web.

Num mercado tão complexo e competitivo como é o da saúde e do bem-estar, o design qualitativo com uma abordagem holística é extremamente útil, para conceptualizar a nível operativo as estratégias de gestão a seguir. Através de uma abordagem global e abrangente, é possível gerir eficazmente os riscos associados à incerteza da indústria do fitness (León-Quismondo, García-Unanue & Burillo, 2020).

MATERIAIS E MÉTODOS DE DESENVOLVIMENTO

A criação de um website para a gestão de um ginásio de musculação, para dar suporte à identidade da empresa e dar coerência à marca 'Fitness 365' foi o objetivo geral que orientou esta investigação, de cariz qualitativa e com uma estratégia de estudo de caso.

Alguns aspetos foram essenciais para a criação do website, como por exemplo: os websites das empresas concorrentes, os *layouts*, as páginas, os elementos a ter em conta em cada página. as opiniões das pessoas que frequentam o ginásio, para saber o ponto de viste e o que elas acham em relação de ter um website para atender esta necessidade e a situação socioeconómica do país, como por exemplo a questão da pandemia, com o confinamento as pessoas muitas das vezes não podem deslocar até um certo local por residirem em outro município ou mesmo não poder sair de casa.

Deste modo foi possível perceber melhor quais as áreas, as necessidades concretas do ambiente empresarial dos ginásios de musculação, face às enumeras exigências da Internet e da procura dos clientes, assim como as opções tecnológicas mais adequadas, partindo de observações de campo, entrevistas as pessoas que frequentam ginásios de musculação, avaliação da área informática e necessidades de partilha de informação.

Para este fim, efetuaram-se diversas questões informais a algumas pessoas que frequentavam os ginásios de musculação da zona, com o intuito de obter algumas indicações, sobre as características do Website, tais como:

A importância de um website para um ginásio de musculação?

Se o mesmo facilita na busca por informações sobre o ginásio?

A inscrição via website é importante nos dias de hoje?

As suas opiniões em relação ao website, contribuíram para perceber que é uma vantagem, existir um serviço de inscrição online para aceder ao ginásio. Foram ainda questionados sobre quais os benefícios que o Website poderia trazer para as suas vidas do dia-a-dia, reduzindo a distância entre o cliente e a empresa. Os clientes do ginásio deveriam também poder fazer operações a partir da sua casa, online, sem ter de se deslocar à empresa física.

Tendo como base o seguinte delineamento foi desenvolvido o organograma - script para este website:

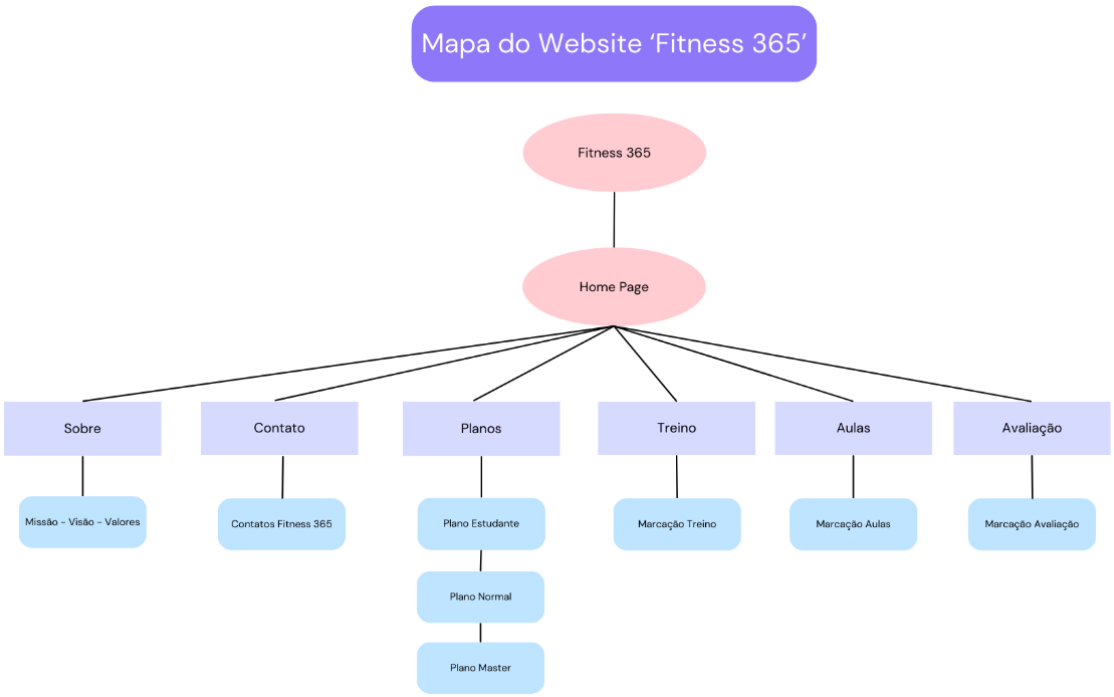

Figura 1 – Organograma website (Quaresma, 2023, p.1)

Para a construção do organograma indicado na figura acima recorri ao canva.com (É uma plataforma de design online), também fora utilizada a mesma plataforma para criar o logotipo que identifica este website (Figura 12), ambos foram criados com base em vários modelos de *templates* gratuitos disponíveis nesta plataforma.

Figura 2 – Logótipo do Website (Quaresma, 2023, p.4)

RESULTADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O objeto de estudo, enquadra-se no contexto do website disponível para gerir, organizar e registar novos sócios de um ginásio de musculação, permitindo que os utilizadores tenham uma maior liberdade no processo de autenticação, ao entrarem no website.

Para dar suporte ao ginásio de musculação, em todas as suas vertentes foram desenhadas diferentes páginas para o Website, de modo a simplificar a inscrição, a gestão de dados dos seus clientes, a angariação de novos clientes. Muitas pessoas têm interesse em se tornarem socias do ginásio, que frequentam habitualmente e gostam de tratar assuntos administrativos, de modo a que não precisem de se deslocar até uma loja física para se inscrever, podendo inscrever-se a partir da sua casa. Assim é possível que as pessoas possam inscrever-se no ginásio, efetuar a marcação das aulas de grupo, marcar avaliações físicas, marcar treinos com um *personal trainer*, marcar avaliação físicas e consultas nutricionais.

O primeiro ponto a considerar foi a questão da Base de dados, após pesquisar por um caminho mais fácil e seguro, optou-se por desenvolver uma Base de Dados robusta, que pudesse dar suporte ao Website. Depois deste passo inicial ligado ao software, houve necessidade de dar atenção à parte visual do website, procurando por uma interface com cores e imagens atrativas.

Para o desenvolvimento da Base de Dados SQL, optou-se pela estrutura interna do programa em Visual Studio, porque uma base de dados externa poderia trazer problemas futuramente ao Website. As maiores das dificuldades foram aparecendo durante o desenvolvimento do website, muitas delas relacionada com a estrutura MVC e o C#, pois os mesmos não eram de fácil criação e conexão.

Quanto ao Design, o Website é composto por uma página principal, na qual consta o logótipo do ginásio, um carrossel de possibilidades de escolhas para o utilizador, uma área dedicada ao blog do ginásio com mensagens e depoimentos motivacionais. No final da página há um *footer* onde consta também algumas informações institucionais sobre o ginásio.

À medida que elaborava o site, primeiramente inseri um carrossel na parte superior onde constam também algumas imagens, tudo isto esta ligado a um ‘css’ para dar os efeitos visuais de rotatividade.

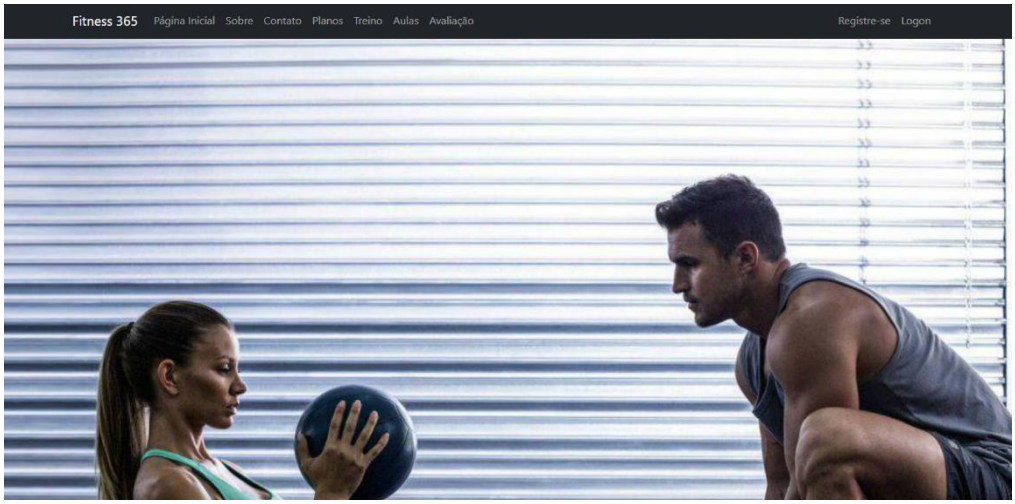

Figura 3 - Página principal - Home (Quaresma, 2023, p.4)

Numa outra Página encontram-se informações acerca da empresa, como valores, visão e missão. Para a sua elaboração primeiramente coloquei a imagem numa 'div content' (Elemento utilizado para definir partes de documentos HTML.) para que a mesma pudesse aparecer só na parte superior da página e na parte inferior utilizei mais três 'div´s' para colocar as imagens e os textos referentes a cada um dos objetos do ginásio de musculação, e para os efeitos e responsividade das imagens criei um 'css' (É uma ferramenta utilizada para adicionar estilos a uma determinada página Web.).

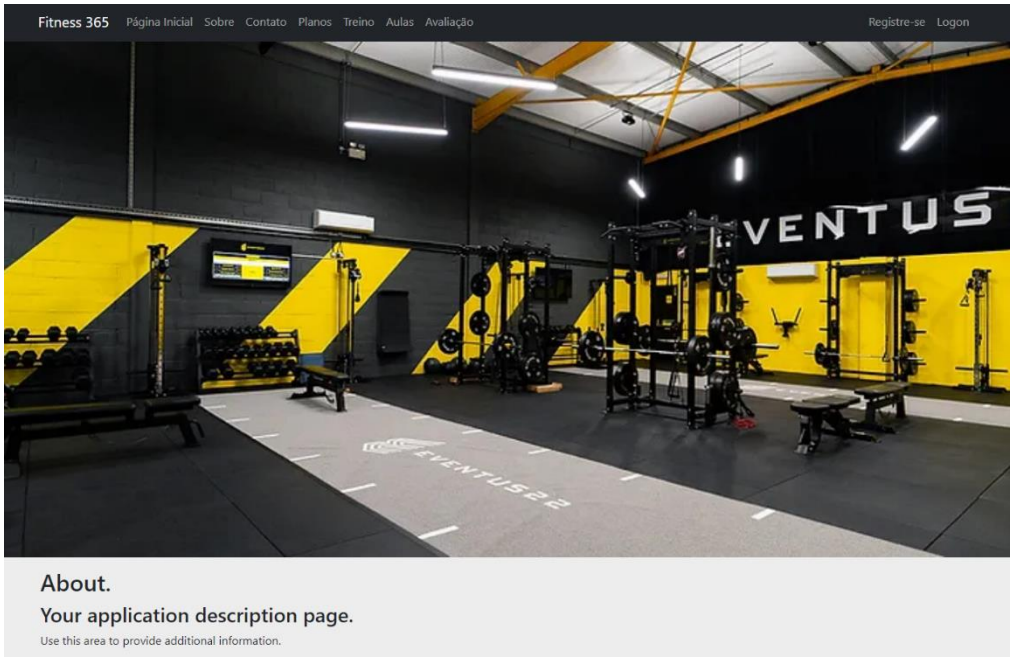

Figura 4 – Página Sobre (Quaresma, 2023, p.5)

Contacto - onde se podem encontrar todos os contatos disponíveis da empresa, morda, número de telefone, email e localização, nesta página os sócios podem enviar mensagem sobre algum acontecimento relacionado com o ginásio. Para o seu desenvolvimento recorri a construção de uma ‘div’ e nesta consta uma imagem do lado esquerdo, algumas ‘textbox’ onde são colocados os nomes, o email e o texto sobre o acontecimento, todo isto tem um ‘css’ para dar cores e os efeitos desejados.

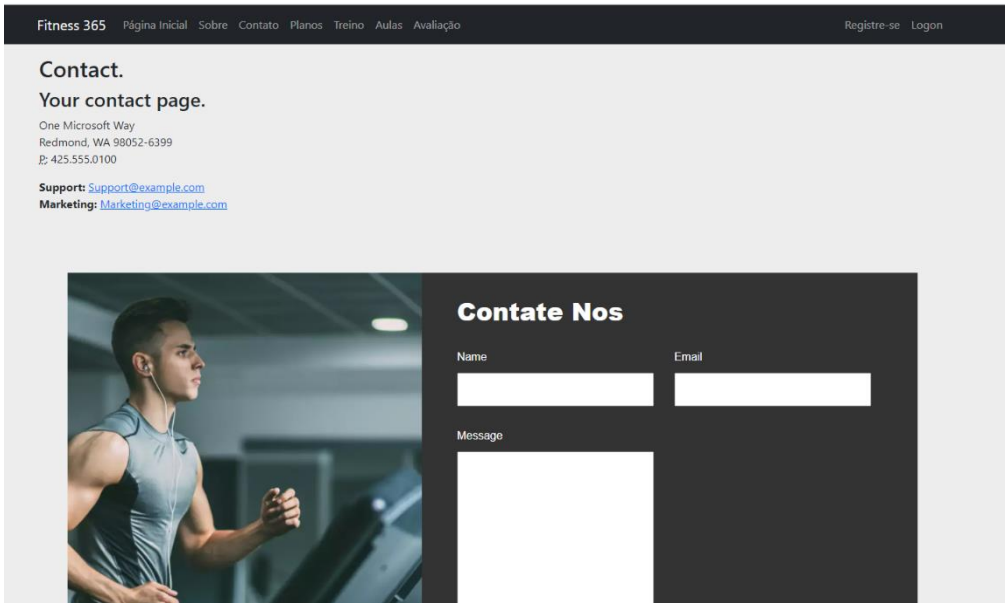

Figura 5 - Página contacto (Quaresma, 2023, p.6)

Planos - aqui estão os três planos e as descrições de cada um deles disponíveis para os utilizadores, poderem escolher.

Utilizei o ‘css’ para inserir as cores e os tamanhos dos diferentes ‘cards’ que compõem os planos disponíveis.

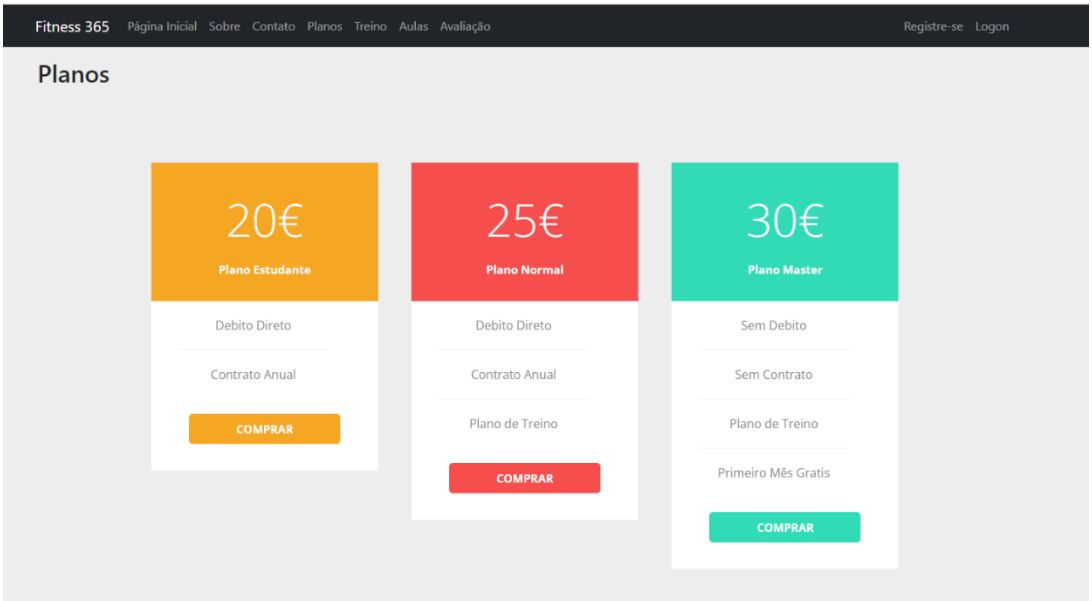

Figura 6 - Página Planos (Quaresma, 2023, p.3)

Treino – composta por campos onde o utilizador devera colocar os seus dados para poder efetuar a marcação do treino com um *personal trainer*.

Para desenvolver esta parte do projeto recorri as outras páginas criadas anteriormente, fiz uma replica visto que, para o processo da marcação.

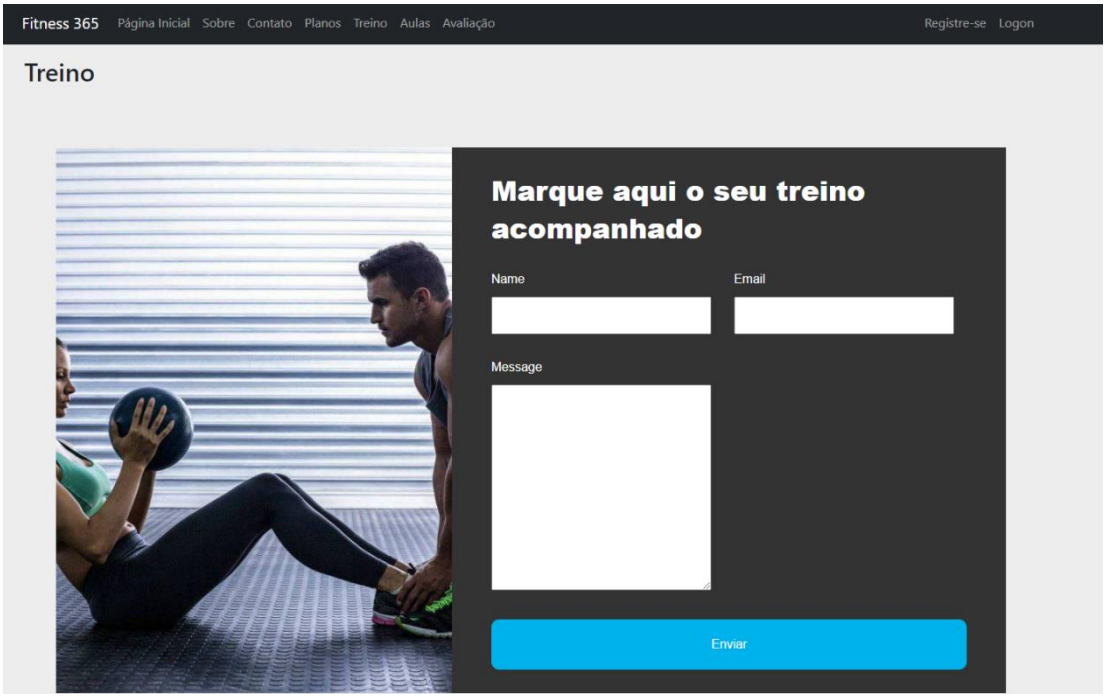

Figura 7 - Página Planos (Quaresma, 2023, p.3)

Aulas – pode aqui realizar-se a marcação para participar nas aulas de grupo lecionados por um *personal trainer* do ginásio, para criar este ambiente inseri uma 'div' e dentro das para

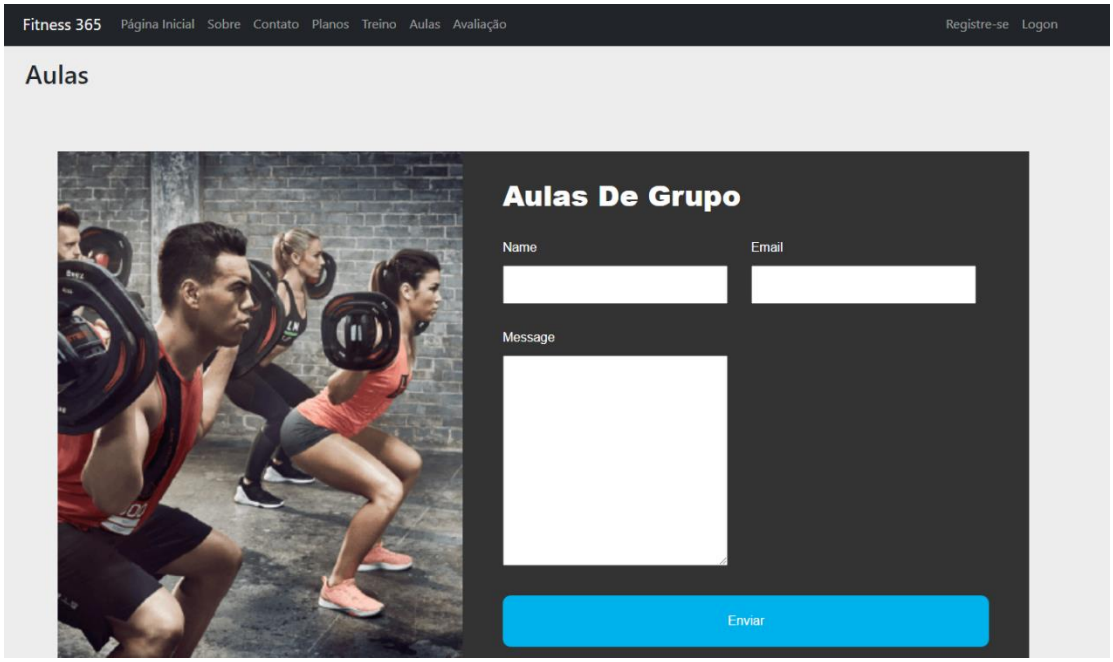

Figura 8 - Página Aulas (Quaresma, 2023, p.3)

Avaliação – nesta secção o utilizador deste website pode realizar a marcação da sua avaliação física feita por um nutricionista ou por um personal trainer capacitado na área.

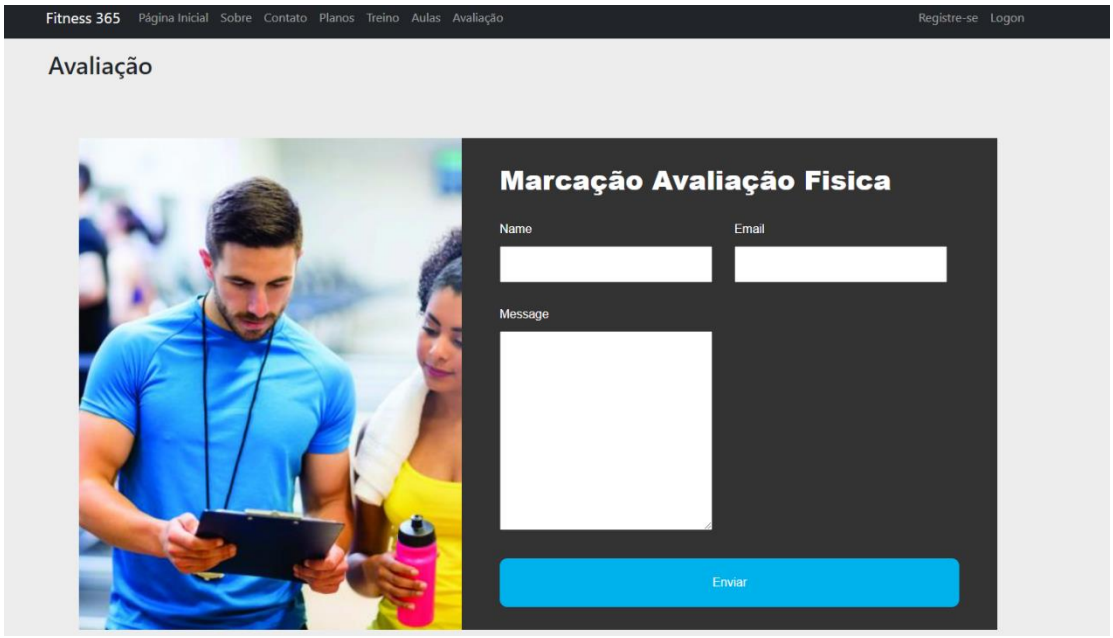

Figura 9 - Página Avaliação (Quaresma, 2023, p.3)

Criação da conta – para podermos efetuar o login no website é necessário primeiramente criar uma conta com email e palavra-passa.

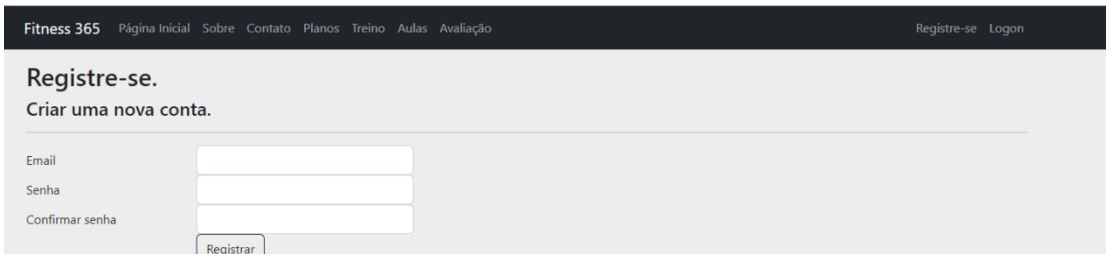

Figura 10 - Página Criar Conta (Quaresma, 2023, p.2)

Apos a criação da conta, o utilizador está apto a efetuar o login no website por via da página logon.

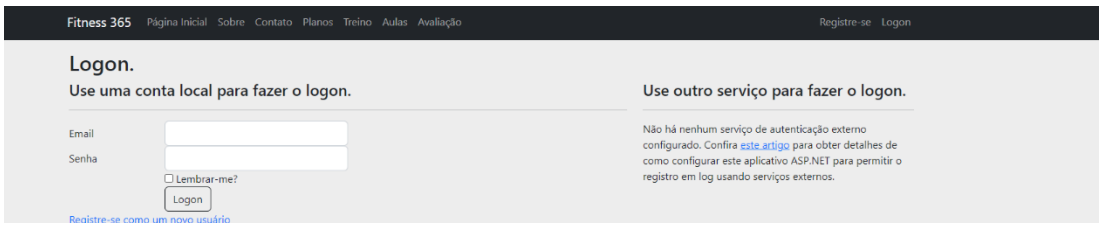

Figura 11 – Página Login (Quaresma, 2023, p.2)

Recursos e Conteúdos disponíveis no Website:

Planos de Inscrição: Para se tornar socio do ginásio o cliente tem de realizar a sua inscrição na página do ginásio e escolher o tipo de plano de inscrição que deseja. Há neste Website três tipos de planos com diferentes preços e descrição: como, Plano Básico destinado a estudantes até aos 25 anos, tem as seguintes características (débito direto, seguro anual, plano de nutrição, avaliação física, e o valor é de 20€/mês), Plano Normal(débito direto, seguro anual, plano de nutrição, avaliação física, e o valor é de 25€/mês) e o Plano Mensal(sem débito, seguro anual, sem consulta de nutrição, avaliação física, e o valor de 30€/mês).

Instalações e Serviços: Nesta página encontra-se uma descrição ampla das instalações do Fitness 365, incluindo informações sobre os equipamentos de musculação, zonas de treinamento, horários de funcionamento e informações sobre os *Personal trainer* disponível.

Planos de Treino: Os sócios ginásio têm acesso a planos de treino, o mesmo pode ser adaptado à necessidade de cada socio e o objetivo a alcançar, como ganhar massa muscular, emagrecimento, resistência ou treinamento geral, nestes planos constam, demonstrações ilustrativas de exercício, descrições detalhadas de cada equipamento a ser utilizado durante a prática das atividades físicas e outras informações.

Blog: No website há um blog cheio de artigos e dicas sobre alimentação saudável, treinamento, depoimento de pessoas que alcançaram o objetivo e mensagens motivacionais.

Esta página é uma mina de ouro para aquelas pessoas que procuram informações e querem saber mais sobre como é treinar em um ginásio de musculação.

Marcação de treino: Os membros podem agendar suas sessões de treinamento diretamente pelo website, garantindo que haja disponibilidade de equipamentos e instrutores nos horários desejados.

Marcação de Aulas de Grupo: Os sócios do ginásio podem efetuar as marcações da aula de grupo no nosso website, utilizando o seu número de socio e nome.

Marcação da Avaliação Física: Também podem efetuar a marcação para serem avaliados por um profissional da área.

Público-Alvo:

Este website tem como público-alvo todas as pessoas que gostam de praticar atividades físicas de todas as faixas etárias e níveis diferentes, como iniciantes, atletas que estão em busca de um ginásio de musculação, para poderem treinar. Este website foi criado para ser inclusivo e acessível, atendendo a uma ampla gama de necessidades.

Impacto:

Desempenhando um papel importante o ‘Fitness 365’facilita o acesso à informações e recursos valiosos para os amantes do mundo fitness e frequentadores do ginásio. Sua ênfase na personalização e na educação contribui para o sucesso dos membros na busca por um estilo de vida mais saudável e ativo.

O fluxograma (Figura 12) seguinte explica como os pedidos do cliente são processados dentro do website, primeiramente o utilizador entra no website, e o mesmo é verificado se esta ou não registado no website, se possui uma conta de utilizador, caso o mesmo não esteja registado é direcionado para a página de registo, depois do mesmo se registar-se como utilizador do website, este estará apto a executar as operações dentro do website e depois disto fazer o log-out na página.

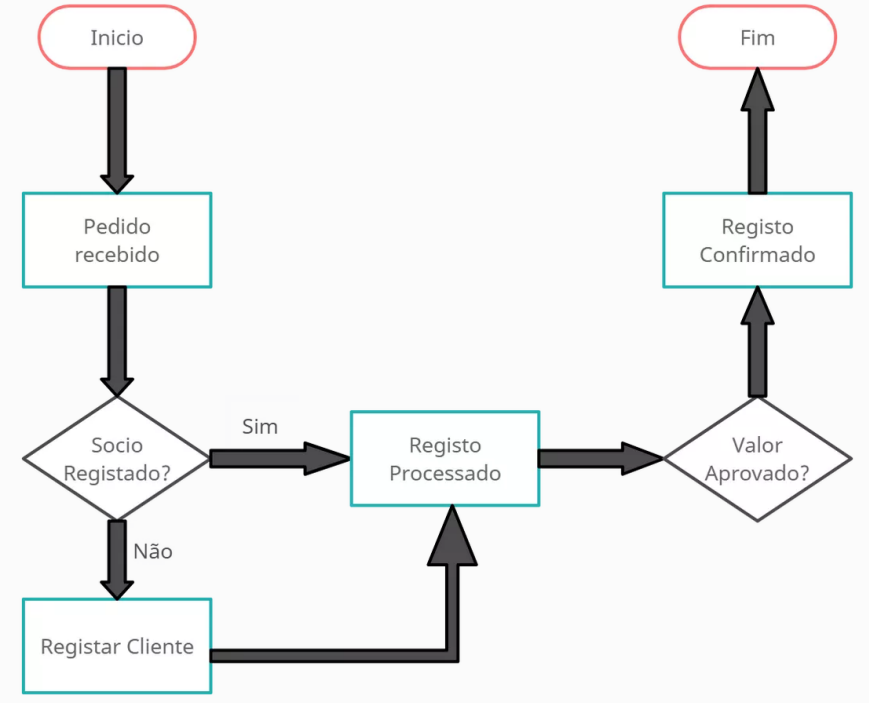

Figura 12 - Fluxograma website (Quaresma, 2023, p.5)

CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste website para um ginásio de musculação, Fitness 365 representou um desafio emocionante e rico, proporcionando uma visão ampla sobre a constituição de uma página Web e oportunidades de ter uma presença online.

Algumas funcionalidades presentes neste website, podem vir sofrer alterações, pois por se tratar de uma tecnologia ASP.NET MVC C#, que atualmente já não é muito utilizada. Em novas atualizações optaria por ASP.NET MVC CORE que é uma versão mais recente, atualizada e muitos processos complexos foram otimizados, tornado assim a plataforma mais simples de trabalhar e integrar-se com outras ferramentas de desenvolvimento.

O desenvolvimento deste Website serviu também para compreender as melhores práticas e as áreas de melhoria identificadas pelo cliente e pretendeu-se contribuir para o aprimoramento contínuo dos serviços e recursos oferecidos pelo ‘Fitness 365’e para o fortalecimento da sua presença no mercado competitivo de online. Com o desenvolvimento deste projeto vi que há muito a ser melhorado, com o aparecimento de novas tecnologias e a utilização das novas ferramentas seriam uma mais-valia para a evolução deste projeto.

No decorrer deste projeto, aprendi não só novas habilidades e técnicas essenciais, mas também a importância de pesquisar, pedir ajuda quando necessário e muita investigação acima de tudo. Também fortaleceu a minha capacidade de encarar desafios, trabalhar de forma eficaz e adaptar-me a um ambiente em evolução constante, para além de ter aplicado muitos dos conhecimentos aprendidos durante o curso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Baia, T. (2014). “Evolução tecnológica de uma plataforma ASP.NET Web Forms para ASP.NET MVC”. http://hdl.handle.net/10400.26/12876

Coelho, J. (2011). Introdução à Base de Dados. https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/3462/1/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A0%20Base%20de%20Dados.pdf

León-Q, J., García-U, J., & Burillo, P. (2020). Best practices for fitness center business sustainability: A qualitative vision. Sustainability (Switzerland) https://doi.org/10.3390/su12125067

Marketing Futuro (2012). Conceito e definição de Website. https://marketingfuturo.com/o-que-e-website-conceito-e-definicao-de-website-ou-site/

Oliveira, E., Varanda, M. J, & Henriques, P. (2005). Compreensão de Aplicações Web: O Processo e as Ferramentas. Repositório do Instituto Politécnico de Bragança: https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/577. Vdokuments. URL: https://vdocuments.mx/compreensao-de-aplicacoes-web-o-processo-e-as-ferramentas-novos-protocolos.html/?page=1

Pedro, R. (2020) Gestão e marketing digital no Ginásio Eng. Américo Duarte em tempo de pandemia. Repositório Comum Communities and Collections IPC - Instituto Politécnico de Coimbra IPC - ISCAC - Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra. URL: https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/34722

Pereira, A. (2013). Desenvolvimento de uma aplicação web de análise de registos de utilização. Mestrado integrado em Engenharia de Redes e Sistemas Informáticos do Departamento de Ciência dos Computadores. Faculdade de Ciências. Universidade do Porto URL: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/70951/2/24207.pdf

Quaresma, A. (2023). Diário de Investigação. Observação de Campo. (Não Impresso). Pp.8.

Rada, A., & Szabó, Á. (September 2022). The impact of the pandemic on the fitness sector – The general international situation and a Hungarian example. Society and Economy. Volume/Issue: Volume 44: Issue 4. URL: https://akjournals.com/view/journals/204/44/4/articlep477.xml?body=contentreferences-26844 . Doi: https://doi.org/10.1556/204.2022.00018

Silva, P. (2017) Importância da Internet no Mundo Empresarial. Blog. VINSO. http://www.vinso.pt/article/pt/1/qual-e-a-importancia-da-internet-no-mundo-empresarial

Vilar, D. (2014). esad.pt - O Processo de Redesign. Dissertação de Mestrado. Repositório Comum Communities and Collections ESAD - Escola Superior de Artes e Design ESAD - Comunicação ESAD - COM - Teses e Dissertações. URL: http://hdl.handle.net/10400.26/10491