



FACULDADE DE TECNOLOGIA, CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO

Graduação

GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO

**Desenvolvimento de um Aplicativo para Gestão e Acompanhamento de
Treinos em Academias de Musculação**

Hugo Vinícius Saraiva
José Franklin Miranda Gomes Leite

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Julyette Priscila Redling

RESUMO

O setor de academias no Brasil tem experimentado grande crescimento, impulsionado por tecnologias móveis que melhoram a experiência dos usuários. No entanto, muitas academias de pequeno porte ainda utilizam métodos tradicionais, como fichas de papel, para gestão de treinos. Este trabalho propõe o desenvolvimento de um aplicativo que modernize essa prática, otimizando a interação entre alunos e instrutores e oferecendo ferramentas eficientes de gestão. A solução apresenta uma integração entre um sistema desktop, para administração de treinos e cadastros, e um aplicativo mobile, que permite aos alunos acessarem sua programação semanal. Funcionalidades incluem personalização de treinos, visualização de GIFs explicativos e links para redes sociais da academia. A comunicação entre as plataformas é realizada via API, garantindo sincronização e segurança dos dados. Inspirado pelo estudo de caso do aplicativo SharpGym, o projeto busca oferecer uma experiência intuitiva e motivadora aos usuários. Na fase inicial, foi conduzido um levantamento de requisitos junto aos gestores da academia, além de uma análise de soluções existentes no mercado. Os resultados preliminares indicam uma significativa melhoria na organização de treinos, redução de processos manuais e maior engajamento dos alunos, que valorizam a praticidade do acesso digital às informações. O aplicativo encontra-se em fase de testes e já demonstra impacto positivo na modernização das rotinas e na interação dos usuários com a academia. Este trabalho conclui que a adoção de tecnologias móveis no setor fitness é essencial para promover eficiência e bem-estar, evidenciando a importância de soluções digitais para a gestão de academias e a personalização da experiência do aluno.

Palavras-chave: Aplicativo de fitness, gestão de treinos, personalização de treinos, tecnologia no fitness, motivação no fitness.

ABSTRACT

The gym sector in Brazil has experienced significant growth, driven by mobile technologies that enhance the user experience. However, many small gyms still use traditional methods, such as paper workout sheets, to manage training. This study proposes the development of an application that modernizes this practice by optimizing the interaction between students and instructors and offering efficient management tools. The solution features integration between a desktop system for managing workouts and registrations and a mobile app that allows students to access their weekly schedule. Features include workout personalization, viewing explanatory GIFs, and links to the gym's social media. Communication between the platforms is done via API, ensuring data synchronization and security. Inspired by the SharpGym case study, the project aims to provide an intuitive and motivating experience for users. In the initial phase, a requirements survey was conducted with gym managers, along with an analysis of existing solutions in the market. Preliminary results show significant improvement in workout organization, reduction of manual processes, and higher student engagement, who value the practicality of accessing digital information. The app is currently in the testing phase and already shows a positive impact on the modernization of routines and user interaction with the gym. This study concludes that the adoption of mobile technologies in the fitness sector is essential for promoting efficiency and well-being, highlighting the importance of digital solutions for gym management and the personalization of the student experience.

Keywords: Fitness app, workout management, personalized training, mobile technology, gym management solutions.

Introdução

Nos últimos anos, o setor de academias e atividades físicas no Brasil apresentou um crescimento expressivo, consolidando-se como um dos maiores mercados fitness do mundo. Em 2015, o país já contava com aproximadamente 31.800 academias e mais de 8 milhões de alunos matriculados, segundo dados da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA, 2015). Com o avanço das tecnologias e a popularização dos smartphones, os aplicativos se tornaram ferramentas indispensáveis, transformando a forma como academias e praticantes de atividades físicas se conectam e gerenciam treinos (SOUZA; FERREIRA, 2024).

Empresas e academias de pequeno e médio porte têm adotado aplicativos móveis para modernizar seus serviços, oferecendo maior praticidade aos alunos. Essas ferramentas proporcionam treinos personalizados, monitoramento do desempenho físico e integração com dispositivos wearables, como smartwatches. Além disso, a gestão interna das academias também se beneficia, com funcionalidades que auxiliam na organização de agendamentos, treinos e comunicação com os alunos (EXAME, 2022; OLIVEIRA, 2022).

Além de aprimorar a gestão das academias, os aplicativos móveis têm se consolidado como ferramentas essenciais na promoção da saúde e bem-estar. A crescente adesão a apps voltados para fitness, nutrição e monitoramento de saúde reflete uma mudança significativa no comportamento da população, que busca utilizar a tecnologia para melhorar a qualidade de vida (OLIVEIRA; SILVA, 2021). Soluções como FitGen, TecnoFit, Siscard, DoidFitness, Nike Training Club e Strava ilustram como os usuários podem acessar treinos personalizados e orientações nutricionais de forma prática e eficiente, diretamente pelo celular (PINHEIRO, 2019; MACHADO, 2024).

Em 2023, com o aumento do acesso a smartphones pela população brasileira, o mercado de aplicativos voltados para saúde e fitness continua em franco crescimento. Essas plataformas permitem que os usuários acompanhem sua evolução, definam metas e tenham acesso a orientações profissionais de maneira mais prática e acessível. Essa tendência reflete o papel crescente da tecnologia na gestão da saúde e do bem-estar, beneficiando tanto os praticantes quanto os gestores de academias, que passam a contar com ferramentas

inovadoras para otimizar suas operações e oferecer serviços mais completos e personalizados (DAMASCENO, 2024).

A integração entre tecnologia e saúde está transformando as academias em ambientes mais eficientes e acessíveis, ao mesmo tempo em que oferece aos indivíduos maior controle e flexibilidade sobre sua jornada de bem-estar. Essa convergência entre o digital e o físico está moldando o futuro do fitness e da saúde, com os aplicativos desempenhando um papel central nesse processo, facilitando desde a personalização de treinos até o acompanhamento em tempo real de resultados (SANTOS; COSTA, 2023; OLIVEIRA, 2022).

Com o avanço das tecnologias móveis, o setor de fitness tem incorporado cada vez mais soluções digitais para aprimorar a experiência dos seus usuários. Apesar disso, muitas academias de pequeno porte ou localizadas em bairros ainda utilizam métodos tradicionais, como fichas de papel arquivadas em pastas ou impressas no momento do atendimento. Embora funcional, esse sistema apresenta limitações em termos de praticidade e personalização para os alunos. Diante desse cenário, iniciativas como o desenvolvimento de aplicativos informativos têm se destacado por otimizar a interação entre alunos e instrutores, além de oferecer uma gestão mais eficiente das atividades físicas (DAMASCENO, 2024; OLIVEIRA, 2022).

2. Objetivo

2.1 Objetivo Geral:

Desenvolver um aplicativo informativo para academias, com o objetivo de otimizar a experiência dos alunos por meio da personalização dos treinos e do acompanhamento contínuo de suas metas de exercícios físicos.

2.2 Objetivos Específicos:

- Analisar as necessidades e expectativas dos alunos e gestores da academia quanto ao uso de uma plataforma digital de suporte e acompanhamento de treinos.

- Implementar funcionalidades que permitam a personalização dos treinos, proporcionando uma experiência individualizada para cada aluno.
- Avaliar a usabilidade e aceitação do aplicativo entre os usuários, para assegurar que a solução atende às necessidades identificadas.

2.3 Problema de Pesquisa:

Como desenvolver uma ferramenta digital capaz de melhorar a gestão e o acompanhamento dos treinos, facilitando o acesso dos alunos e proporcionando uma experiência mais personalizada no contexto de academias?

3. Metodologia

3.1. Levantamento de Requisitos e Análise de Soluções Existentes

Inicialmente, foi realizado o contato com a academia para a coleta de informações com os gestores da academia, assim foi possível identificar as necessidades principais para a implementação de um novo aplicativo. Entre os requisitos levantados foram levantados a necessidade da personalização de treinos, cadastro de planos e alunos no sistema

Foi conduzida uma análise para entender as tendências e identificar oportunidades de diferenciação para o aplicativo da academia. A análise incluiu uma avaliação dos sistemas utilizados em academias de pequeno porte, que ainda adotam fichas de papel para controle de treinos, visando a migração para um sistema digital mais eficiente.

3.1.1. Estudo de Caso: SharpGym

O SharpGym é uma plataforma desenvolvida para otimizar tanto a gestão administrativa de academias quanto o gerenciamento de treinos, oferecendo uma experiência integrada e eficiente aos gestores, instrutores e alunos. Com base em ferramentas tecnológicas e soluções automatizadas, o SharpGym aborda desafios comuns no setor fitness, como a organização de treinos, a personalização de atividades físicas e a retenção dos alunos (CARVALHO, 2013).

A plataforma facilita o gerenciamento centralizado das academias, permitindo o controle de matrículas, frequência dos alunos e pagamentos em tempo real. De acordo com Mendes (2012), a automação no acompanhamento das atividades físicas simplifica a rotina administrativa, permitindo que os instrutores foquem em oferecer treinos mais adaptados e personalizados. Essa organização não apenas otimiza o tempo dos gestores, mas também melhora a qualidade do serviço prestado.

O SharpGym destaca-se ainda no gerenciamento dos treinos, possibilitando a criação de planos individualizados adaptados às necessidades específicas de cada aluno. Pinheiro (2019) ressalta a importância de sistemas que permitem a recomendação de treinos e o agendamento de aulas, oferecendo mais flexibilidade e praticidade tanto para instrutores quanto para praticantes. Com integração a dispositivos vestíveis, tais como mobile para dispositivos smartphones, desktop e Web, de forma gratuita. Esta plataforma foi desenvolvida na linguagem C#, o banco de dados usado foi o SQL azure.

3.1.2. Resultado do levantamento de requisitos

Conforme anexo I foi determinado que a aplicação será voltada principalmente para alunos e administradores, sendo que os alunos utilizarão a versão mobile para acessar seus treinos, enquanto os administradores gerenciam a plataforma através de uma versão desktop. Os alunos poderão visualizar seus treinos no celular ou na versão web, conferindo a grade de treinos da semana e acessando detalhes como o nome do exercício, GIF explicativo e descrição, com a possibilidade de imprimir a ficha técnica disponível na versão desktop.

O cadastro de um aluno requer informações como nome completo, nome de usuário, senha, plano de treino, informações de contato, acesso ao aplicativo, participação no programa Golden Cross e o link para a avaliação. O processo de criação de treinos e exercícios será realizado no sistema desktop de forma simples: o administrador cadastra os exercícios, associando GIFs a cada um deles, e criará planos de treino vinculando-os aos treinos específicos. O controle de acesso será feito por meio de um login no sistema, onde somente alunos

autorizados poderão utilizar o aplicativo mobile, garantindo a segurança das informações.

A plataforma suporta arquivos como GIFs, PDFs e imagens, para que todo o conteúdo relevante esteja disponível. Os alunos terão uma visão clara da programação semanal dos treinos e, ao selecionar um treino específico, poderão visualizar detalhes como séries, repetições e o GIF correspondente. Não será necessário gerar relatórios ou análises, já que o foco do sistema é a usabilidade e o acesso direto aos treinos. Para facilitar a interação, o aplicativo incluirá links para as redes sociais da academia, como Instagram, Facebook e WhatsApp.

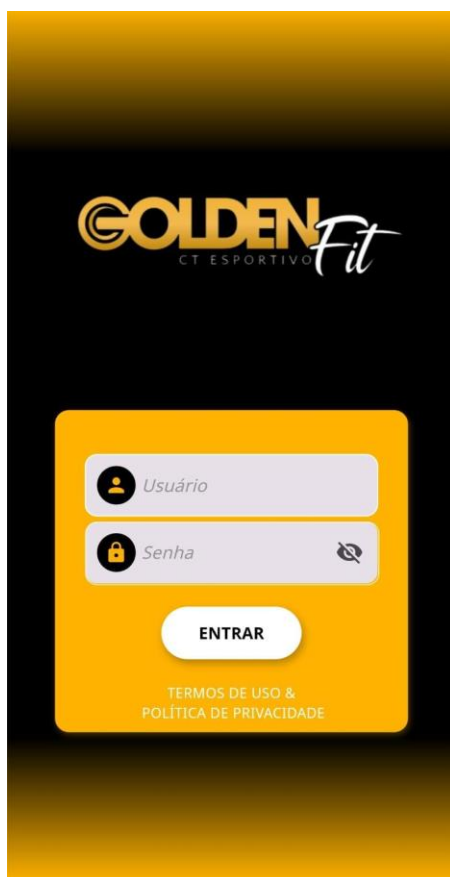
A segurança dos dados será uma prioridade, embora, por se tratar de uma aplicação demonstrativa sem dados sensíveis, a principal preocupação seja garantir que apenas usuários autorizados acessem o sistema. A comunicação entre o sistema desktop e o mobile será indireta, com os dados sendo disponibilizados por meio de uma API, permitindo que o aplicativo mobile consuma as informações criadas e gerenciadas no desktop.

3.2. Desenvolvimento do Protótipo

Com base na arquitetura definida, foi criado um protótipo funcional utilizando ferramentas de prototipagem como Figma, permitindo visualizar a experiência do usuário e o fluxo de navegação. Esse protótipo foi submetido à avaliação da equipe da academia, bem como de alunos, e gestores, para validação inicial.

- Aplicação mobile

Tela de Login



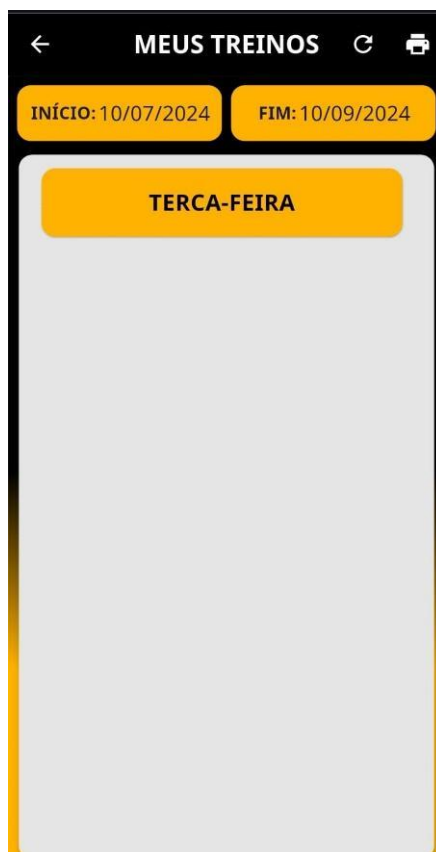
Tela responsável por realizar o login no sistema mobile

Tela inicial



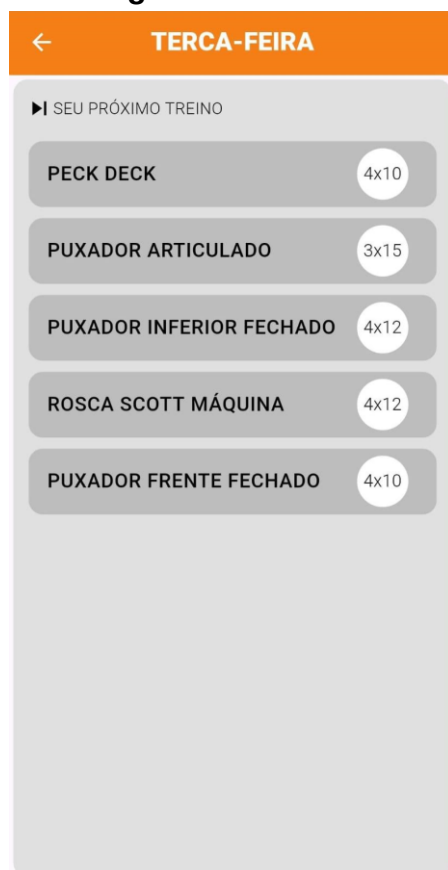
Tela responsável pela exibição das principais funções da aplicação

Tela de treinos e Golden Cross



Tela responsável por exibir os dias da semana que o aluno possui treinos comuns ou Golden Cross

Tela de guia de treino diário



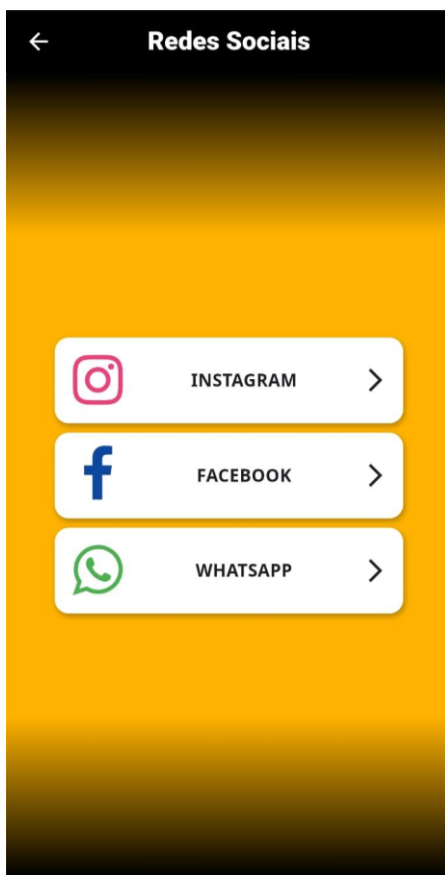
Tela responsável por exibir detalhes do treino diário e Golden Cross, quando o aluno possuir o pacote

Tela guia de execução do exercício



Tela responsável pela exibição em forma de GIF da execução correta do movimento a ser realizado

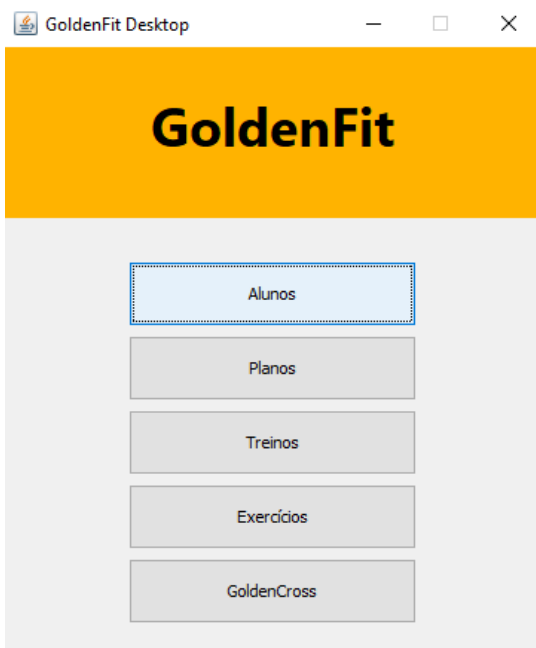
Tela rede sociais



Tela responsável pelos links das redes sociais da academia

- Aplicação Desktop

Tela inicial



Tela responsável por exibir as principais funções da aplicação desktop

Tela alunos

GoldenFit Desktop

GoldenFit - Alunos

Nome	Usuário	Contato
Jane Doe	JaneDoe	19999999999
MAURO SERGIO DO CARMO	MAURINHO	19994391173
MASCULINO BASICO 1 TESTE	masculino 1	19992076156
Aluno Teste	user	19998666737

Nome:

Usuário:

Senha:

Contato:

Plano:

Avaliação Física:

PDF :

Procurar

☐ Acesso Aplicativo

☐ GoldenCross

Novo

Salvar

Excluir

Cancelar

Tela responsável pelo cadastro e atualização dos alunos

Tela planos

GoldenFit Planos

GoldenFit - Planos

Nome	De	Até
MASCULINO BÁSICO 1	10/07/2024	10/09/2024

Nome:

Data de:

//

Data até:

//

ID	Exercício	Serie	Repetição	Dia da Semana
26	PUXADOR FRE...		4	10 Terça-feira
27	PUXADOR INFE...		4	12 Terça-feira
28	PUXADOR ARTI...		3	15 Terça-feira
29	ROSCA SCOTT ...		4	12 Terça-feira
30	PECK DECK		4	10 Terça-feira
31	SUPINO VERTI...		4	12 Terça-feira

ID	Exercício	Serie	Repetição	Dia da Semana

Novo

Salvar

Excluir

Cancelar

Tela responsável pela atualização e modificação dos planos para ser utilizada no cadastro dos alunos, planos esses visualizados na aplicação mobile

Tela de treinos

ID	Exercício	Dia	Série	Repetição
26	PUXADOR FRENT...	Terça-feira	4	10
27	PUXADOR INFER...	Terça-feira	4	12
28	PUXADOR ARTIC...	Terça-feira	3	15
29	ROSCA SCOTT M...	Terça-feira	4	12
30	PECK DECK	Terça-feira	4	10
31	SUPINO VERTICAL	Terça-feira	4	12

Exercício:

Dia da Semana:

Método:

Série:

Repetição:

Novo Copiar Salvar Excluir Cancelar

Tela responsável pelo cadastro de exercícios em cada treino

Tela exercícios

Nome

- SUPINO DECLINADO
- ROSCA BÍCEPS MÁQUINA
- DESENVOLVIMENTO OMBRO LIVRE
- CADEIRA EXTENSORA
- FLEXORA VERTICAL MÁQUINA
- CADEIRA ADUTORA
- CADEIRA ABDUTORA
- AGACHAMENTO SMITH
- AGACHAMENTO LIVRE
- GLÚTEO MÁQUINA
- ELEVAÇÃO QUADRIL
- AGACHAMENTO APOIO
- GLÚTEO MÁQUINA
- HACK 45°
- LEG HORIZONTAL

Nome:

URL:



Procurar

Novo Salvar Excluir Cancelar

Tela responsável pelo cadastro dos exercícios na aplicação, e inserção dos GIF's demonstração

- **Banco de Dados (PostgreSQL):** O banco de dados PostgreSQL foi configurado para suportar as operações da academia, como registro de treinos, metas e histórico dos alunos. A escolha dessa solução garantiu um armazenamento seguro e flexível.

- **NGINX e Exposição de Arquivos:** No desenvolvimento da aplicação, o NGINX foi utilizado para expor as GIFs de exercícios de forma eficiente para o app mobile. Atuando como servidor web, ele facilita a entrega rápida e segura desses arquivos estáticos, essencial para que os alunos possam visualizar corretamente os treinos no aplicativo. Sua alta performance e capacidade de lidar com grandes volumes de tráfego garantem a escalabilidade do sistema, permitindo um acesso confiável ao conteúdo visual sem comprometer o desempenho da aplicação.

3.4. Teste

Após a implementação inicial, o sistema passou por uma série de testes, dentre eles

- **Testes de Usabilidade:** Realizados com usuários reais para garantir que a navegação e o uso das funcionalidades são intuitivos.
- **Testes Funcionais:** Focados em verificar se todas as funcionalidades do sistema, tanto mobile quanto desktop, estão operando conforme o esperado.
- **Testes de Performance:** Para garantir que o sistema seja capaz de gerenciar múltiplos usuários simultaneamente sem perda de desempenho.
- **Testes de Segurança:** Para proteger os dados sensíveis dos usuários e da academia.

Resultados

A implantação do aplicativo para a academia de ginástica está em fase de execução, com o sistema sendo gradualmente colocado em uso tanto por alunos quanto por gestores. O aplicativo tem demonstrado atender aos requisitos iniciais, oferecendo uma solução prática e acessível para a gestão dos treinos e

o acompanhamento diário dos alunos. A expectativa é que, após a finalização dessa fase, o sistema proporcione uma experiência ainda mais fluida e eficiente para todos os usuários.

Entre os principais resultados, destacam-se:

Otimização da Gestão e Redução de Processos Manuais: O sistema desktop possibilitou um gerenciamento mais estruturado das fichas de treino e dos cadastros de alunos, reduzindo a dependência de fichas de papel. Além disso, a integração com o banco de dados e o uso de GIFs e descrições nos treinos facilitaram o trabalho dos instrutores, que agora podem oferecer orientações de forma mais visual e acessível.

Aprimoramento na Experiência do Usuário: Para os alunos, a visualização intuitiva dos treinos diários e das metas planejadas ajudou a criar uma experiência mais motivadora e personalizada.

Integração com Redes Sociais e Comunicação Eficiente: A inclusão de links diretos para as redes sociais da academia incentivou a interação dos alunos com a academia em outras plataformas, contribuindo para o fortalecimento da comunidade da academia.

Considerações Finais

O desenvolvimento e implementação do aplicativo atenderam plenamente os objetivos propostos, consolidando-se como uma solução eficaz para a gestão de treinos e interação com os alunos. A introdução de um sistema que permite a visualização dos treinos diários, acompanhada de demonstrações visuais e descrições detalhadas, modernizou o acesso às informações e facilitou o engajamento dos alunos com suas próprias rotinas de exercícios.

Atualmente, o aplicativo está em fase de testes, sendo utilizado por uma quantidade reduzida de alunos e gestores. Embora essa fase ainda seja inicial, já é possível observar uma melhoria significativa na organização das atividades e no atendimento às demandas específicas de cada usuário. A tecnologia implantada reduziu a dependência de métodos tradicionais, tornando o acesso aos dados mais intuitivo e eficiente. A expectativa é que, à medida que mais usuários sejam incorporados, a adesão aos treinos aumente, proporcionando uma experiência ainda mais prática e motivadora.

Esse processo de modernização também tem mostrado potencial para impactar positivamente na retenção de alunos, que passaram a valorizar a acessibilidade e a praticidade oferecidas pela solução digital. Além disso, a integração com redes sociais proporcionou uma comunicação mais direta e eficaz, aproximando os usuários da academia em um ambiente virtual e fortalecendo a comunidade de alunos.

No cenário atual, onde a tecnologia desempenha um papel cada vez mais central no setor fitness, a introdução desse aplicativo reforça a relevância de ferramentas que simplifiquem processos, ofereçam uma experiência personalizada e contribuam para o crescimento de negócios voltados ao bem-estar e à qualidade de vida. Acredita-se que, com a continuidade da fase de testes e a evolução do sistema, o aplicativo terá um impacto ainda mais positivo no funcionamento da academia e na satisfação dos seus usuários.

Referências

CAVALHEIRO, Nélisson Adriel da Silva. *SharpGym: integração mobile x cloud, aplicada ao treinamento personalizado*. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciência da Computação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/66101>. Acesso em: 17 dez. 2024.

DAMASCENO, Lucas Cristovam de Barros. *GymPro: uma aplicação mobile para a gestão de academias*. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia de Software) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/59387>. Acesso em: 09 dez. 2024.

EXAME. *Tecnologia e Inovação: como as academias estão usando aplicativos para crescer*. 2022. Disponível em: <https://exame.com>. Acesso em: 07 de outubro de 2024.

INTERNATIONAL HEALTH, RACQUET & SPORTSCLUB ASSOCIATION.
Brazilian Fitness Industry Overview. 2015. Disponível em:
<https://www.ihrsa.org>. Acesso em: 07 de outubro de 2024.

MACHADO, Maurício da Silva. *Desenvolvimento de um aplicativo mobile para suporte à prática de exercícios físicos em academias*. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia de Computação) – Universidade Federal do Pampa, Alegrete, 2024. Disponível em:
<https://dspace.unipampa.edu.br/handle/riu/4784>. Acesso em: 09 dez. 2024.

MENDES, Clarissa Corrêa. *Proposta de um aplicativo para auxílio na prática de atividades físicas baseadas em treino funcional*. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciência da Computação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/66101>. Acesso em: 17 dez. 2024.

OLIVEIRA, M.; SILVA, R. *A revolução dos aplicativos no setor de saúde e bem-estar*. Revista Brasileira de Tecnologia, 2021. Disponível em:
<https://revistatecnologia.com.br>. Acesso em: 07 de outubro de 2024.

OLIVEIRA, Susane J. de. *Proposta de um aplicativo para gestão de treinos em academias de pequeno porte*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Análise e Desenvolvimento de Sistemas) – Instituto Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em:
http://atom.poa.ifrs.edu.br/uploads/r/biblioteca-clovis-vergara-marques-4/5/1/a/51aa6e7f62eb7d0f4bc2da883af1338e4a4bb116a4842edc2b0196e6c/pr-oposta-de-um_6_.pdf. Acesso em: 09 dez. 2024.

PINHEIRO, Cristiane Gonçalves. *Aplicativo para recomendação de treinos e agendamento de aulas*. 95 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciência da Computação) – Universidade Federal do Pampa, 2019.

SANTOS, L.; COSTA, M. *O futuro do fitness: tecnologia e inovação na saúde*. Health & Fitness Journal, 2023. Disponível em: <https://healthfitnessjournal.com>. Acesso em: 07 de outubro de 2024.

SOUZA, Lucas; FERREIRA, Ana. *Desenvolvimento de um aplicativo mobile para gerenciamento de treinos em academias*. Revista FT, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/desenvolvimento-de-um-aplicativo-mobile-para-gerenciamento-de-treinos-em-academias/> . Acesso em: 09 dez. 2024.

ANEXO I

Levantamento de requisitos - GoldenFit

Quais serão os principais usuários do aplicativo ? *

Serão os alunos e os gestores da academia

Quais serão as funcionalidades essenciais esperadas para o aplicativo ? *

Os gestores poderão cadastrar treinos, cadastrar alunos, cadastrar exercícios e planos. E os alunos poderão visualizar seus treinos semanais.

Qual será a Interação dos alunos com o aplicativo ? *

Os alunos irão apenas visualizar seus treinos e golden cross.

Quais serão os dados necessários para o cadastro de um aluno ? *

Nome, usuário, senha, contato, plano, link de avaliação e PDF da ficha de treino.

Como será gerenciado os treinos e exercícios dentro do aplicativo ? *

O cadastro será feito no computador, assim como o cadastro dos alunos. E a visualização pelos alunos será no celular.

Quem terá acesso ao aplicativo e como isso vai ser controlado ? *

O aplicativo no celular apenas os alunos cadastrados. E no computador apenas os gestores. Para o controle dos alunos que poderão acessar o aplicativo no celular, seria interessante algo no cadastro do aluno indicando que ele possa acessar o aplicativo ou não.

Quais os formatos de arquivos suportados na aplicação desktop ? *

irei utilizar gifs, PDF e imagens.

Qual será a visualização dos alunos no aplicativo ?

os alunos poderão logar com seu usuário e senha. Visualizando apenas os seus treinos e golden cross cadastrados.

A aplicação irá gerar relatórios ? *

Não.

O aplicativo fará algum acesso externo ? *

Sim. Deverá ter uma aba onde tem a lista das redes sociais da academia.