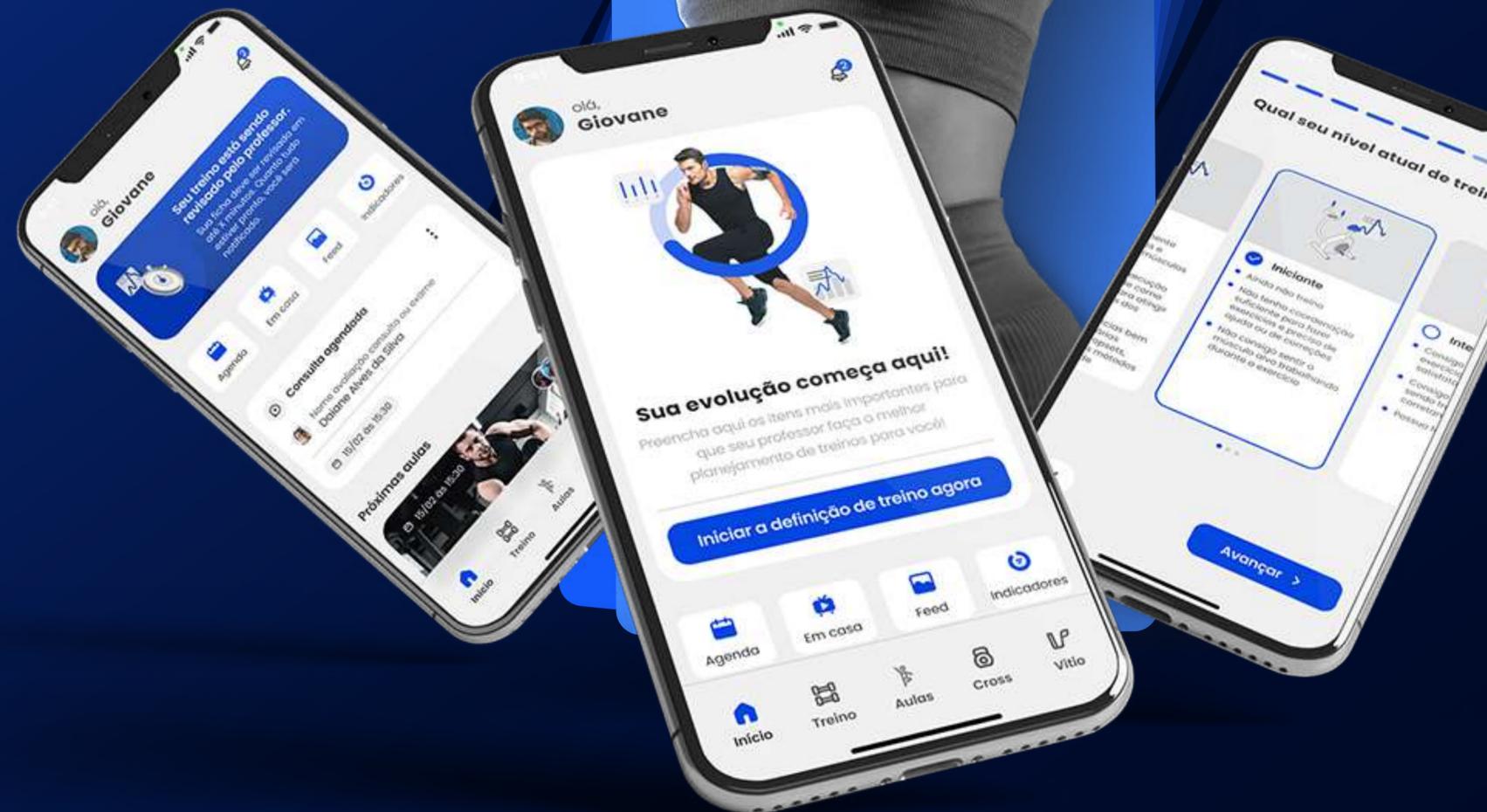
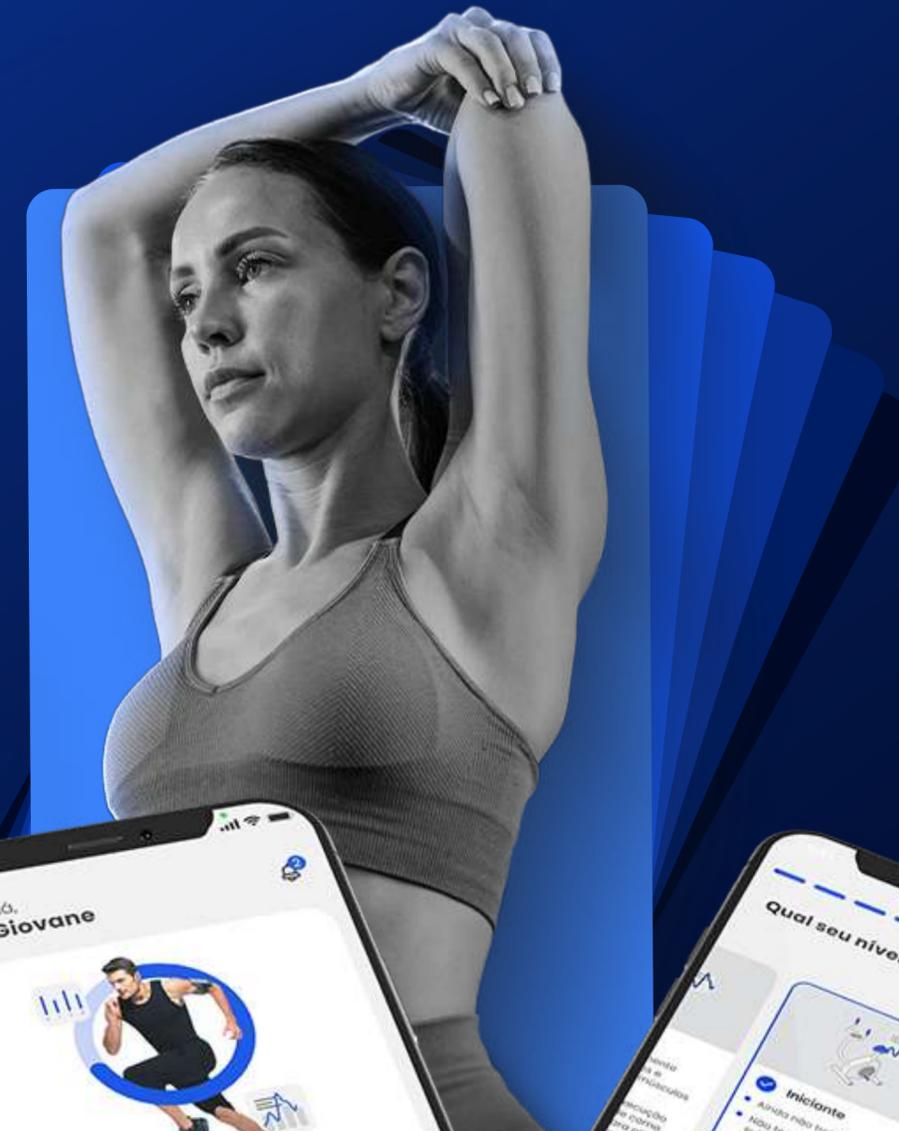




# TREINO POR IA

Deixe a **inteligência artificial** ser sua aliada e modernize sua academia.



# O que é?

**A prescrição de treinos evoluiu** — e agora você tem um novo aliado nessa missão: o Treino por IA. Ele é um assistente inteligente, desenvolvido pela Pacto, que usa inteligência artificial para montar treinos personalizados para cada aluno, de forma prática, rápida e exclusiva.

+ Gerar treino por IA



**Sua evolução começa aqui!**

Preencha aqui os itens mais importantes que seu professor foca no planejamento do treino.

Iniciar a definição do treino

**t treino**

**Seu treino está sendo revisado pelo professor.**

Sua ficha deve ser revisada em até X minutos. Quanto tudo estiver pronto, você será avisado.

**Seu treino está quase pronto!**

O treino gerado pela IA está aguardando validação do professor, o que pode levar até {20 minutos}



# Por que ativar sua IA **agora**?



## **Acelere os processos**

Treinos mais rápidos para seus alunos, agilizando o atendimento e aumentando a satisfação.



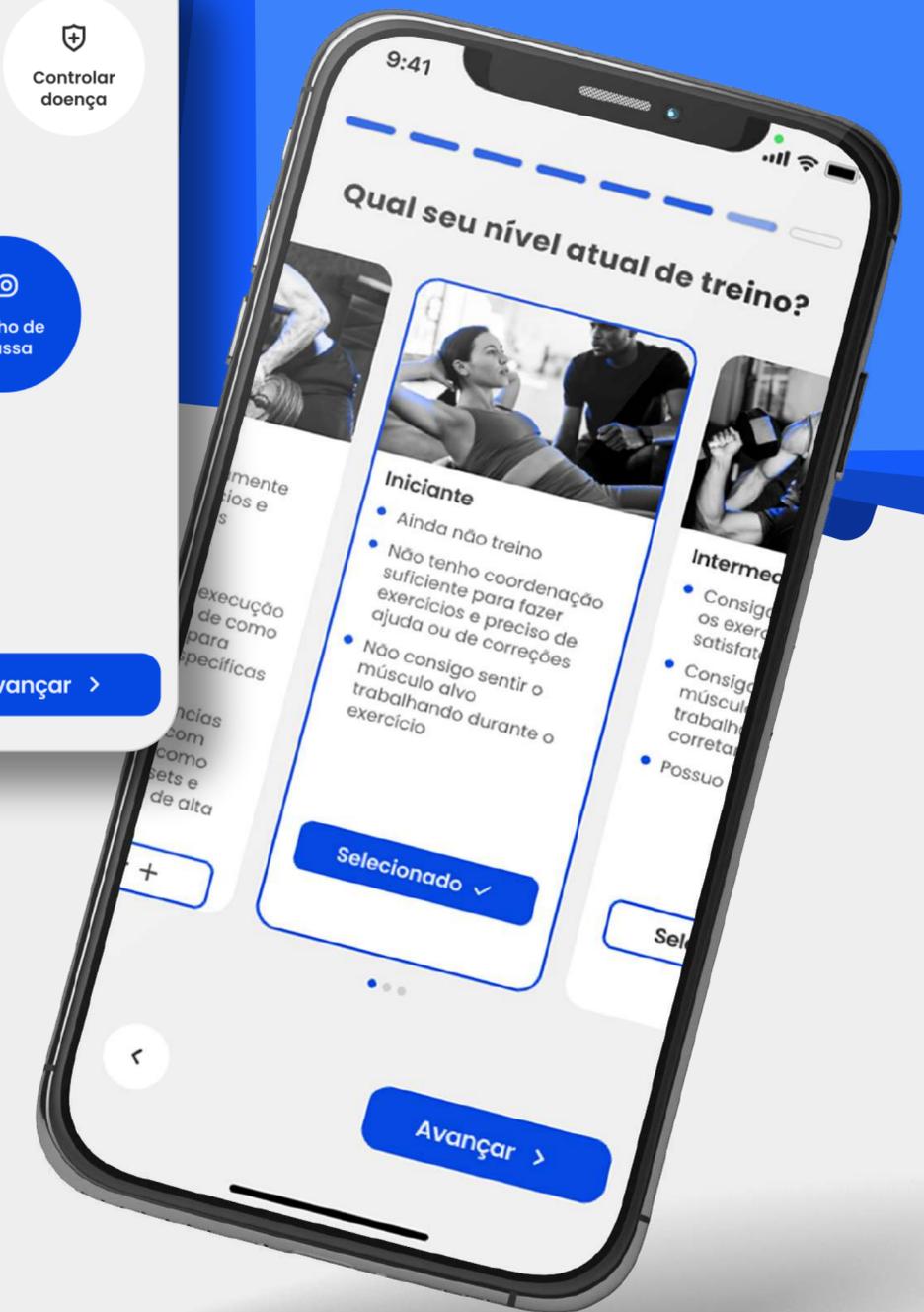
## **Eleve o padrão**

Sua academia se destaca como um centro de treinamento tecnológico e que investe no futuro.



## **Liberte seus professores**

Eles podem focar no relacionamento com os alunos, deixando a IA prescrever os treinos.



# Sua IA é **exclusiva** e desenvolvida pela **Pacto**

A inteligência artificial do **Treino por IA** é gratuita e exclusiva, com foco em geração de treinos personalizados para cada aluno, usando uma base de mais de 1.350 exercícios:

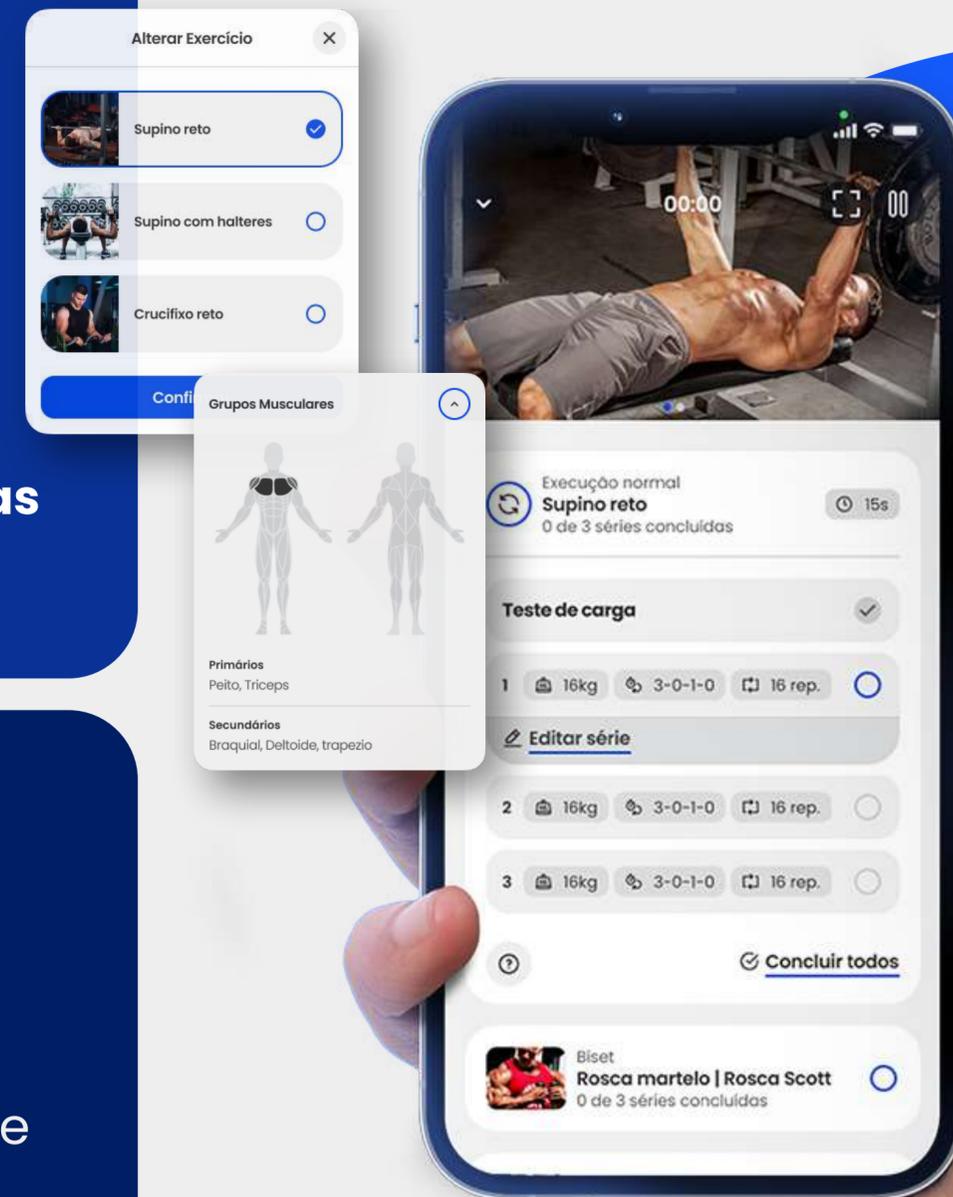


# Treinos inteligentes e nada genéricos

A inteligência artificial do Treino por IA não leva em consideração apenas o nome da atividade e seu músculo-alvo para gerar fichas de treino para os alunos, mas também:

- Músculos secundários
- Direção de vetor
- Perfil de Resistência
- Grau de Mobilidade
- e + de 20 características adicionais

Com ajuda da IA, professores podem criar treinos inteligentes mais rapidamente pelo sistema e os alunos podem solicitar treinos para a IA, usando o App Treino: **simples e rápido como um piscar de olhos.**



# Treinos personalizados e pensados em todos os detalhes

Cada aluno preenche sua anamnese e, a partir das respostas, uma série de seleções e exclusões são feitas pela IA. Assim, os parâmetros da ficha de treino são definidos e tudo isso é compilado.

### Iniciante

Ainda não treino

Não tenho coordenação suficiente para fazer exercícios e preciso de ajuda ou de correções

Não consigo sentir o músculo alvo trabalhando durante o exercício

[Selecionar](#)

### Intermediário

Consigo executar todos os exercícios de forma satisfatória

Consigo sentir os músculos sendo trabalhados corretamente

Possuo força significativa

[Selecionado ✓](#)

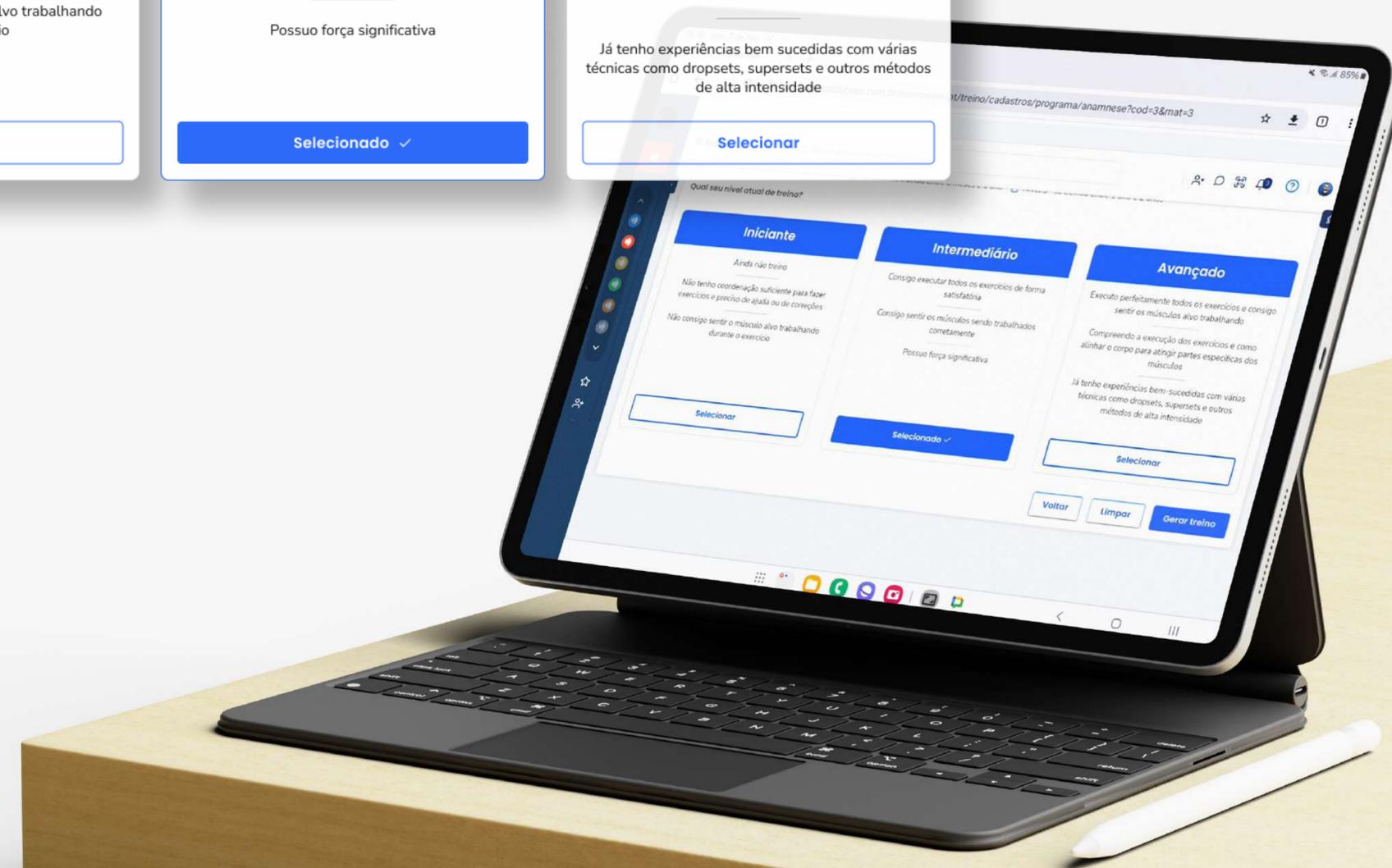
### Avançado

Executo perfeitamente todos os exercícios e consigo sentir os músculos alvo trabalhando

Compreendo a execução dos exercícios e de como alinhar o corpo para atingir partes específicas dos músculos

Já tenho experiências bem-sucedidas com várias técnicas como dropsets, supersets e outros métodos de alta intensidade

[Selecionar](#)





# Porque a sua IA **não é como qualquer outra?**



Ela gera treinos personalizados de acordo com a idade, altura, peso, objetivos e outras centenas de inferências



Utiliza uma metodologia de prescrição que evita o overtraining, que também pode ser personalizada



Seus treinos são gerados de acordo com a disponibilidade de tempo e de dias do aluno



Foi desenvolvida com foco no mercado fitness brasileiro e pensada para atender às realidades das nossas academias parceiras.

**E o mais importante: ela foi construída com você e para você, que é cliente Pacto.**

# Como ativar o **Treino por IA?**



Habilitar o treino por IA nas configurações do **Treino Web**



Configurar necessidade de aprovação e tempo de aprovação no **Treino Web**



Habilitar a permissão de prescrição para o Perfil de Acesso dos **Professores**

**Agora, é só gerar os treinos usando a IA!**

# Como gerar treinos pelo sistema web?

Criar programa

Escolha um programa predefinido ou crie um novo.

Q | Pesquise um programa...

Adolescentes Geral

Definição Homens

Definição Mulheres

+ Gerar treino por IA

+ Criar um novo

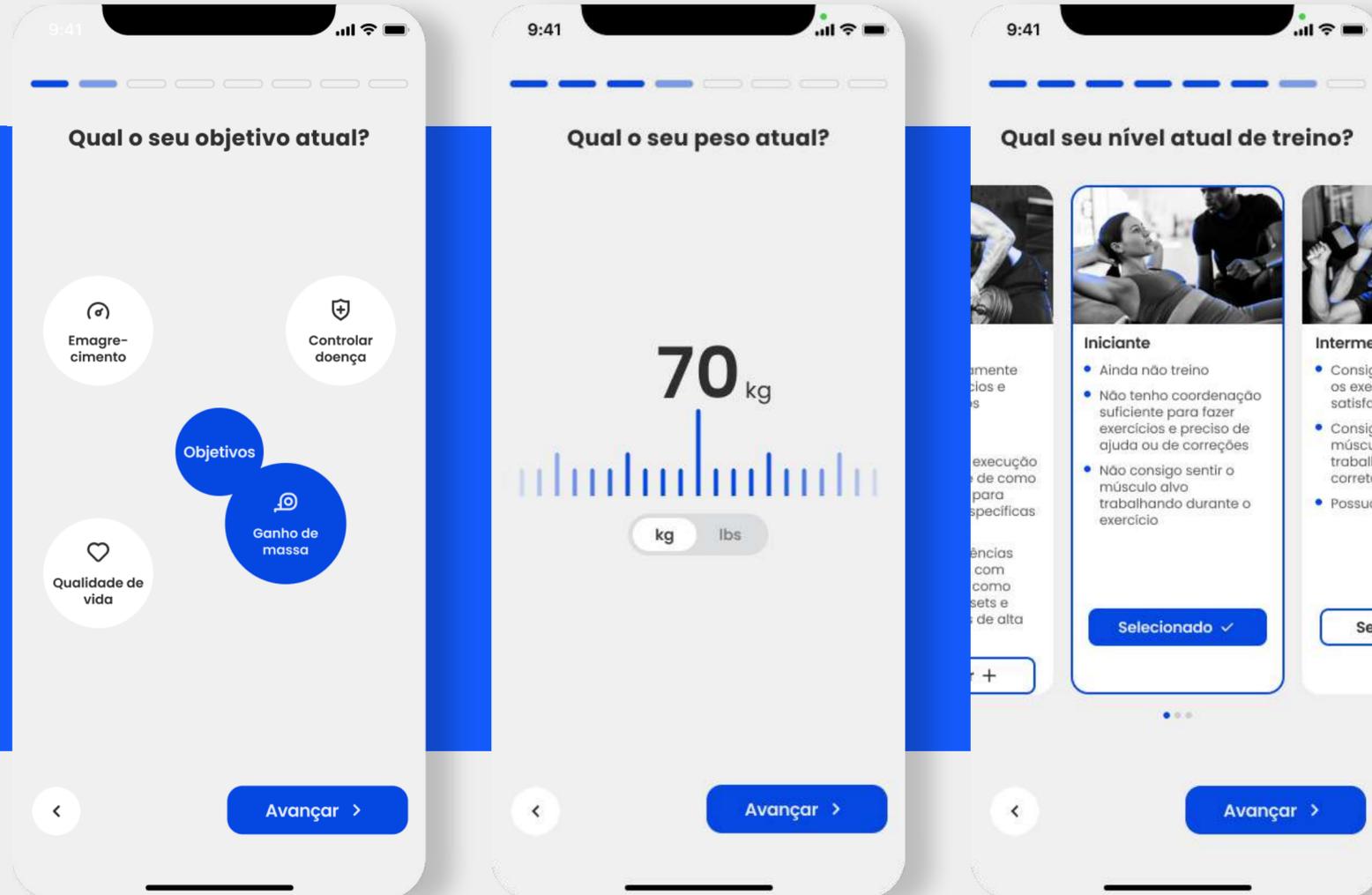
O professor é quem inicia o processo de geração de treinos pelo sistema web! Para isso, basta seguir estes passos:

**Pelo “Perfil do Aluno”:** basta seguir o fluxo normal de prescrição de Treino por esta tela. Ao criar um novo programa ou renovar o programa do aluno, a opção **“Gerar treino por IA”** estará disponível para você

**Pela “Prescrição de treino”:** basta seguir o fluxo normal de prescrição de Treino por esta tela. Ao criar um novo programa ou renovar o programa do aluno, a opção **“Gerar treino por IA”** estará disponível para você

# Como gerar treinos pelo **App Treino**?

O aluno é quem inicia o processo de geração de treinos pelo App Treino!  
Para isso, basta seguir estes passos:



**Alunos sem treino/ com treino vencido:** a opção do Treino por IA estará na home do aplicativo: basta clicar em “Obter meu treino” e preencher todas as etapas da anamnese. Assim que concluir as respostas, é só aguardar o treino chegar para o aluno.

**Observação:** caso a academia não configure etapas de aprovação do professor, o treino será gerado instantaneamente

# Treino por IA x Plataformas de geração de treino

Aspecto	 Treino por IA (Pacto)	Outras plataformas de Geração de Treino
<b>Personalização</b>	Treinos únicos e adaptáveis, moldáveis pelo aluno ou pelo professor com poucos cliques	Modelos genéricos, gerados a partir de conhecimentos da internet, que podem ou não ser verdadeiros
<b>Integração</b>	Totalmente integrado ao sistema Pacto	Plataformas separadas, sem integração
<b>Disponibilidade</b>	Exclusivo para clientes Pacto	Genérico, para qualquer academia
<b>Custo</b>	<b>100% gratuito</b>	Solução paga
<b>Inteligência Artificial</b>	Treinada especificamente para criação de treinos personalizados.	Sem treinamento específico e oferece respostas por "probabilidade" e menos confiáveis.
<b>Acesso do aluno</b>	Treinos no App Treino, em tempo real	Exportação manual dos treinos
<b>Flexibilidade</b>	Permite troca de exercícios e ajustes	Base de dados menos mutável e que requer mais esforço para realizar ajustes

# FAQ

(Perguntas frequentes)

- **A IA utiliza os exercícios já cadastrados no meu sistema para gerar treinos?**

Não. A IA utiliza seu banco de dados próprio, com mais de 1300 atividades. Essas atividades são extremamente detalhadas e envolvem descrições para segmentar Músculo secundário; Direção do vetor de resistência; Perfil de resistência; Grau de mobilidade e mais, tornando o banco da IA muito mais eficiente para um treino personalizado.

- **O professor poderá mudar o treino montado pela IA?**

Sim. É possível alterar a atividade no momento da aprovação, ou posteriormente. Detalhes como as repetições, tempo de descanso e outros podem ser alterados facilmente pelo app Treino do professor ou pelo Sistema Web.

- **Posso restringir a prescrição por IA na minha academia?**

Sim. Para que seus professores prescrevam com a IA, eles precisam de permissão e precisam que você tenha ativado o Treino por IA na sua academia.

- **O professor precisa aprovar os treinos?**

Apenas se você configurar para que isso aconteça. Sua academia pode escolher por aprovar automaticamente os treinos solicitados pelo aluno pelo App Treino, ou pode configurar etapas de aprovação.

- **A IA considera os equipamentos que tenho na academia para prescrever os treinos?**

Por enquanto não. No entanto, é possível desativar atividades geradas pela IA e que utilizem aparelhos que você não tem. A IA aprenderá com essa ação e não utilizará aquela atividade mais.

- **Se os alunos não gostarem do treino, eles podem trocá-lo?**

Sim. É possível solicitar a mudança de um treino, pelo App Treino. Mesmo que o aluno preencha as mesmas características na anamnese, a IA fará sugestões diferentes para ele.

Tem outras dúvidas? Acesse a Central de Ajuda e pesquise por “treino por IA”