



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR 1 - WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

O sedentarismo é um problema crescente na sociedade moderna, impulsionado por estilos de vida cada vez mais digitais, rotinas estressantes e a falta de motivação para a prática regular de atividades físicas. As principais pessoas que sofrem com esse problema são os jovens adultos.

Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

Membros da Equipe

- André
- Bruno
- Diego
- Lucca
- Matheus
- Victor

Liste todos os integrantes da equipe.

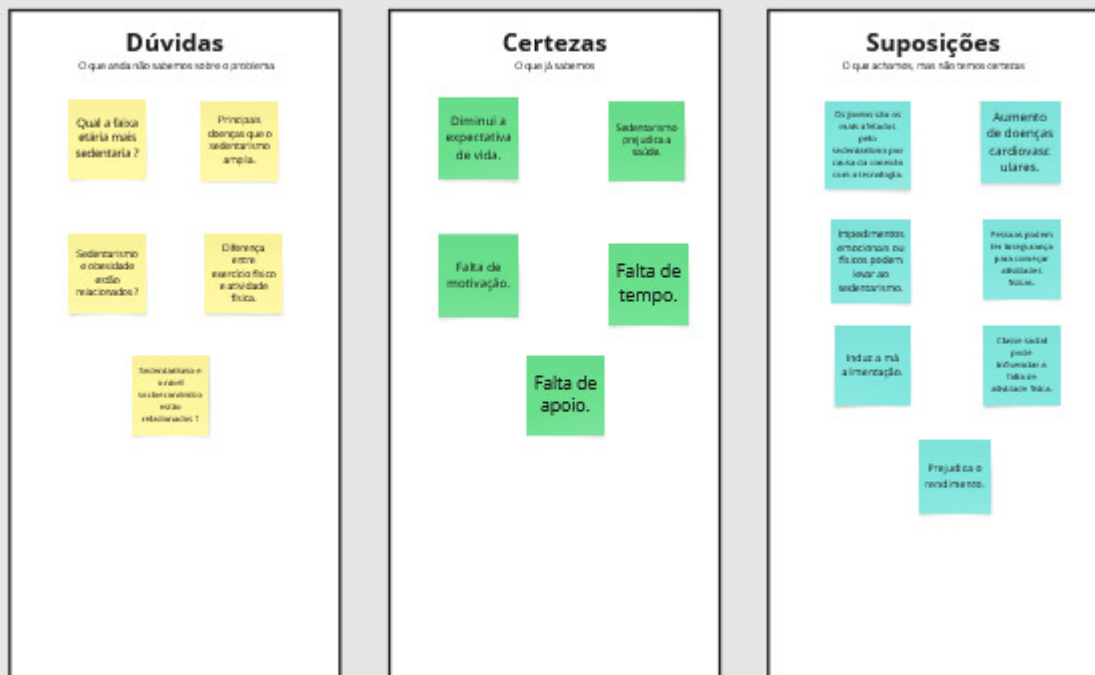
Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar 1 - Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](https://www.designthinkersgroup.com/).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

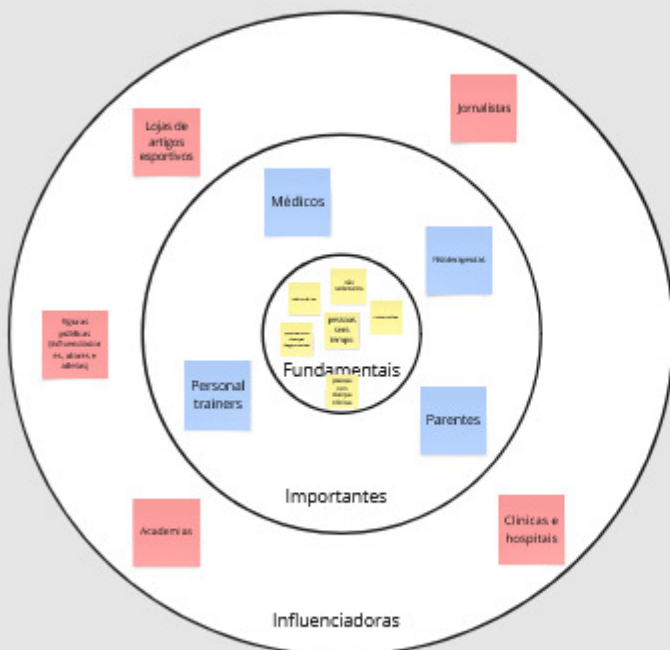
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Matriz de Alinhamento CSD



Mapa de Stakeholders



Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução.
Ex do Uber: motoristas e passageiros

Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas
Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.
Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta		Resposta	
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta		Resposta	
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta		Resposta	

Highlights de Pesquisa

Nome Data Local

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.

Alguns participantes apresentaram motivos específicos que os levaram ao sedentarismo:

Estão entre elas: resultado demorado, incapacidade de realizar exercícios devido a lesões anteriores e falta de disponibilidade de determinada atividade em sua região.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

O uso de telas foi mencionado por todos os participantes. Alguns participantes pelo fato de não realizarem atividade física passam uma parte do tempo em telas. Mudanças na rotina podem também levar a falta de tempo para a prática de atividades físicas.

Aspectos que importaram mais para os participantes

É consenso entre os entrevistados que o sedentarismo é maléfico para a sua saúde, a falta de tempo e a desmotivação foram os maiores aspectos mencionados entre os entrevistados para justificar o motivo do seu sedentarismo.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

- Como tornar a atividade física mais motivadora.
- Treinos/rotinas para pessoas que tem alguma incapacidade física para treinar.
- O uso responsável de telas pode gerar tempo para combater o sedentarismo?
- Explorar a relação da falta de tempo dos entrevistados e quanto tempo eles teriam para fazer atividades físicas.
- Explorar outras opções de atividades físicas e sugerir como substituição.

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta	Acredito que sim, quando eu parei de praticar exercícios físicos comecei a sentir um desânimo e cansaço maior, também atrapalhou minhas noites de sono.	Resposta	Praticamente o dia inteiro, fico alternando entre celular, computador e televisão. Em geral passo praticamente todo meu tempo livre com telas, costumo fazer outras atividades que não possuem tela aos fins de semana.
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta	Pratiquei esportes desde novo, sempre gostei muito. Durante a pandemia fiquei completamente parado sem fazer nada, e quando voltou não consegui retornar a praticar esportes.	Resposta	Tentei muito, após a pandemia tentei praticar pilates e academia, porém não tive sucesso, achei muito parado. Tentei praticar esportes de alto rendimento porém tive um problema na perna que me atrapalhou, fiz fisioterapia mas infelizmente não deu muito certo, ainda estou tentando a praticar atividades físicas.
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta	Acredito que a principal seja não encontrar um esporte/ambiente que a pessoa tenha afinidade, desmotivação para tentar começar alguma atividade física também atrapalha bastante.	Resposta	Acredito que sim, comumente encontro influenciadores digitais que estão começando projetos na academia ou que sempre falam sobre os benefícios dos exercícios físicos e acabam me motivando a tentar voltar a praticar.

Highlights de Pesquisa

Nome	Gustavo	Data	15/03/2025	Local	Sítio de um amigo
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.		Aspectos que importaram mais para os participantes			
Como alguém com um histórico ativo acabou se tornando sedentário.		Frustração por não conseguir voltar a praticar esportes.			
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista		Novos tópicos ou questões para explorar no futuro			
Impactos da pandemia no sedentarismo.		Relação do sedentarismo com a pandemia.			

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta	Eu não sei dizer até quanto o sedentarismo prejudica a minha rotina, mas sei que prejudica a minha saúde.	Resposta	Não sou muito de mexer no celular, mas algumas vezes fico distraída com o celular na mão e esqueço de fazer algumas coisas. Minha filha não pratica atividades físicas e fica muito tempo no celular
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta	Depois que me mudei não encontrei um pilates no horário que sempre fazia onde morava. Costumava fazer bem cedo de manhã, mas os estúdios daqui do bairro não tem horário cedo, todos estão cheios.	Resposta	Tentei entrar na academia mas acabei desmotivando, a academia é bem cheia em alguns horários e isso acaba me desmotivando.
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta	Como não consigo fazer uma atividade que gosto, acabo ficando sem praticar atividade física, acho que falta de disponibilidade e falta de tempo são os motivos principais das pessoas sedentárias	Resposta	Acho que algumas pessoas podem se sentir motivadas por outras pessoas, mas acho que a motivação maior pode vir dos amigos e parentes.

Highlights de Pesquisa

Nome	Marisa	Data	15/03/2025	Local	Casa do entrevistador
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.	Essa participante destacou o fato de que se sente desmotivada pelo fato de que não consegue fazer a atividade específica que gosta.	Aspectos que importaram mais para os participantes	Fazer a atividade que gosta é o fator mais importante		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista	Fazer uma atividade física que gosta e no horário de preferência foi o maior motivo para esse participante	Novos tópicos ou questões para explorar no futuro	Fazer atividades físicas com amigos ou familiares, seria um motivador ?		

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta	Sim, sempre quando fico um longo período sem praticar atividade física, sinto que meu corpo fica mais cansado e que prejudica meu sono	Resposta	Sim, tanto no trabalho, como na faculdade, estou na maior parte do tempo sentado e na frente de alguma tela, seja computador ou celular, então passo a maior parte do meu dia com telas.
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta	Já fiz academia e costumava ir todos os dias, mas mudanças de emprego e correrias do dia a dia me fizeram desanimar.	Resposta	Depois que parei a academia, tenho priorizado andar mais a pé quando tenho tempo, porém sinto que não é a mesma coisa.
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta	Acredito que para a grande maioria das pessoas sedentárias, tudo pode estar relacionado a falta de hábito e a falta de tempo. Quando fazia academia eu tinha o hábito de ir todo o dia, e perdi o hábito depois que comecei a trabalhar. A falta de tempo levou a perda do hábito.	Resposta	Quando comecei a academia, uma coisa que me motivava eram os vídeos de influenciadores, tanto no youtube quanto no instagram, os memes engraçados e a oferta de informação foram os maiores motivadores.

Highlights de Pesquisa

Nome	Diego	Data	17/03/2025	Local	Discord
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.			Aspectos que importaram mais para os participantes		
A ênfase em dizer que o exercício é um hábito deixa claro que algumas pessoas veem o exercício como algo muito importante			Participante destacou a falta de tempo devido a mudança de trabalho.		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista			Novos tópicos ou questões para explorar no futuro		
Disponibilidade de informação e influenciadores podem ser motivadores.			Se a oferta de informação, ajuda a motivar, como fazer para levar a informação aos sedentários?		

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta	Acredito que não, as principais dificuldades que tenho vieram por conta da minha idade avançada.	Resposta	O dia inteiro, não consigo sair de casa então acabo ficando no celular, tablete e netflix.
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta	Pratiquei algumas atividades físicas, parei porque nos últimos anos tentei ir caminhar sozinha e acabei caindo algumas vezes, fico com medo de me machucar e não tenho coragem de sair de casa.	Resposta	Assim não consigo responder claramente, sempre fiz as coisas de casa e nunca tive muito problema, so com minhas caminhadas que não consigo mais, ainda mais por ter me mudado para uma região com muitos morros que atrapalham ainda mais.
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta	Acho que a falta de oportunidade, eu por exemplo sinto que não tem nenhuma atividade que eu possa fazer, tentei pilates mas não consigo acompanhar o ritmo e meu corpo já está muito fraco.	Resposta	Antigamente sim, quando eu era mais nova queria tentar ser igual as estrelas da televisão, mas hoje em dia não me importo tanto com essas coisas.

Highlights de Pesquisa

Nome	Áurea	Data	13/03/2025	Local	Casa dela
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.			Aspectos que importaram mais para os participantes		
Ela deu muita ênfase no medo de cair sozinha na rua, nunca tinha pensando como um obstáculo para as atividades físicas			A saudade de poder caminhar sozinha, a autonomia que ela tinha antigamente, e que infelizmente não consegue ter hoje.		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista			Novos tópicos ou questões para explorar no futuro		
Que é comum a queda de idosos e o impacto disso.			Consequências de quedas da terceira idade.		

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta	Sim, bastante. Me sinto mais cansado o tempo todo, tenho menos disposição para fazer as coisas e até minha concentração parece pior. Às vezes, até tarefas simples parecem exigir mais esforço do que deveriam.	Resposta	Sim, praticamente todo o meu tempo livre. Quando não estou no celular, estou no computador ou assistindo alguma coisa na TV.
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta	Já tentei algumas vezes. Comecei academia, tentei correr de manhã e até fiz uns treinos em casa. No começo até ia bem, mas depois veio a preguiça, a rotina apertou, e fui arrumando desculpas para faltar. Quando percebi, já tinha parado de vez. Também achei cansativo e não via resultados rápidos, então desanimei.	Resposta	sim, já tentei algumas vezes. Fiz academia por um tempo, tentei caminhar de manhã e até teste treinos em casa. O problema é que sempre acabava desanimando. A academia era chata e repetitiva, caminhar sozinho era entediante, e treinar em casa exigia disciplina que eu não tinha.
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta	Acho que a falta de resultados rápidos desanima muito. No começo, tudo dói, cansa demais e parece que não faz diferença nenhuma.	Resposta	Até podem, mas, para mim, não faz tanta diferença. Eles já têm uma rotina regrada, personal trainer, alimentação planejada... parece algo muito distante da minha realidade.

Highlights de Pesquisa

Nome	Sergio	Data	16/03/2025	Local	Bairro Santo Agostinho BH
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.			Aspectos que importaram mais para os participantes		
Um dos pontos mais marcantes nas respostas foi a frustração com a falta de resultados rápidos. Muitos participantes mencionaram que, no início, tudo dói, cansa demais e não há mudanças visíveis, o que gera um grande desânimo.			Muitos participantes sentiram que a rotina apertada e a falta de tempo tornavam difícil manter uma prática regular de atividades físicas.		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista			Novos tópicos ou questões para explorar no futuro		
A falta de tempo e a preguiça foram apontadas como barreiras importantes, com a rotina cotidiana dificultando a manutenção de hábitos saudáveis.			Se a falta de informação, ajuda a motivar, como fazer para levar a informação aos sedentários?		

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você acha que o sedentarismo prejudica seu rendimento?	Pergunta	Você gasta muito do seu tempo livre com telas?
Resposta	Acho que prejudica, não consigo explicar bem mas acho que principalmente o fato de que a falta de atividade física deixar a gente doente já é algo que prejudica.	Resposta	A noite toda fico praticamente somente em frente a telas, mas no resto do dia não. Não mexo muito no celular.
Pergunta	Você já praticou atividades físicas regularmente e depois parou? O que aconteceu para parar?	Pergunta	Você já tentou incluir algum tipo de exercício na sua rotina? O que não deu certo?
Resposta	Quando era adolescente fiz futebol, depois comecei a fazer natação e parei por preguiça mesmo, academia não gosto muito.	Resposta	Sempre quando dá, jogo bola ou procuro fazer uma caminhada com minha mãe, mas sempre procuro fazer isso no meu dia que não tenho obrigações tipo o fim de semana.
Pergunta	O que você acha que leva a desmotivação da pessoa na prática de atividades físicas?	Pergunta	Você acha que figuras públicas, exemplo: atores, atletas, influenciadores digitais, podem motivar a prática de atividades físicas?
Resposta	Hoje em dia as pessoas tem muitos afazeres, ficar correndo atrás de algo para nossa saúde é importante mas acho que trabalhar e tentar evoluir profissionalmente viraram as coisas mais importantes, então acho que por isso o pessoal descuida da saúde.	Resposta	No instagram de vez em quando aparece algo relacionado a academia ou algum esporte, acho que esses influenciadores podem sim ter uma influência positiva, mas podem ter uma influencia também negativa, muitos deles não são totalmente honestos sobre seus treinos e sua capacidade física.

Highlights de Pesquisa

Nome	Thiago	Data	18/03/2025	Local	Casa do entrevistado
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.			Aspectos que importaram mais para os participantes		
Todos os participantes concordam que a falta da prática de exercício físico é prejudicial a saúde.			Tempo para treinar		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista			Novos tópicos ou questões para explorar no futuro		
Algumas pessoas podem achar que outras atividades são mais importantes que praticar exercícios			Quais os influenciadores que tem mais impacto em diferentes faixas etárias		

O QUE OS PARTICIPANTES FALARAM OU FIZERAM QUE SURPREENDEU, OU FALAS MAIS SIGNIFICATIVAS

Alguns participantes apresentaram motivos específicos que os levaram ao sedentarismo:

Estão entre elas: resultado demorado, incapacidade de realizar exercícios devido a lesões anteriores e falta de disponibilidade de determinada atividade em sua região.

ASPECTOS QUE IMPORTARAM MAIS PARA OS PARTICIPANTES

É consenso entre os entrevistados que o sedentarismo é maléfico para a sua saúde, a falta de tempo e a desmotivação foram os maiores aspectos mencionados entre os entrevistados para justificar o motivo do seu sedentarismo.

PRINCIPAIS TEMAS OU APRENDIZADOS QUE SURTIRAM DESTA ENTREVISTA

O uso de telas foi mencionado por todos os participantes. Alguns participantes pelo fato de não realizarem atividade física passam uma parte do tempo em telas. Mudanças na rotina podem também levar a falta de tempo para a prática de atividades físicas.

NOVOS TÓPICOS OU QUESTÕES PARA EXPLORAR NO FUTURO

- Como tornar a atividade física mais motivadora.
- Treinos/rotinas para pessoas que tem alguma incapacidade física para treinar.
- O uso responsável de telas pode gerar tempo para combater o sedentarismo?
- Explorar a relação da falta de tempo dos entrevistados e quanto tempo eles teriam para fazer atividades físicas.
- Explorar outras opções de atividades físicas e sugerir como substituição.



PERSONA

NOME Felipe

IDADE 22

HOBBY Jogar

TRABALHO Estagiário

PERSONALIDADE

Introvertido

Tímido

SONHOS

Jogador profissional
de Fifa

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Celular, o dia todo.

Console, no tempo livre em casa.

Computador, usa no estágio e para estudar.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Encontrar tempo e motivação para praticar exercícios físicos.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Elogiar essa pessoa.

Recompensar por realizar certos objetivos.

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa? Que tipo de atitude ela não suporta? O que deixa essa pessoa furiosa?

Invadir o espaço pessoal dessa pessoa.

Expor essa pessoa.



PERSONA

NOME Amanda

IDADE 24

HOBBY Assistir filmes

TRABALHO Vendedora de loja

PERSONALIDADE

Carismática
Extrovertida
Carinhosa

SONHOS

Ser atriz

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Celular, o dia todo.

Televisão, em casa para ver filmes.

Fone de ouvido, para escutar músicas.

Ler livros.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Cinema, assistir filmes como lazer e sair de casa.

Se manter ativa fisicamente e poder interagir com outras pessoas.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Receber atenção.

Ser simpático, animado e interagir com emoção.

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?

Que tipo de atitude ela não suporta?

O que deixa essa pessoa furiosa?

Ser frio com ela.



PERSONA

NOME Pedro

IDADE 27 anos

HOBBY Acompanhar futebol

TRABALHO Analista financeiro

PERSONALIDADE

Sociável, organizado, focado, preza pela família e fanático por futebol

SONHOS

Ter boa saúde, poder acompanhar todos os jogos do time e perder a barriga

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Televisão para assistir jogos de futebol

Celular e computador para trabalhar

Camisa de time

Copo térmico para beber cerveja

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Se manter ativo fisicamente, melhorando sua saúde e fazendo com que fique em forma.

Encontrar tempo para praticar atividades físicas

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Com praticidade, Pedro pode se interessar por uma proposta desde que ela seja prática e com linguagem acessível.

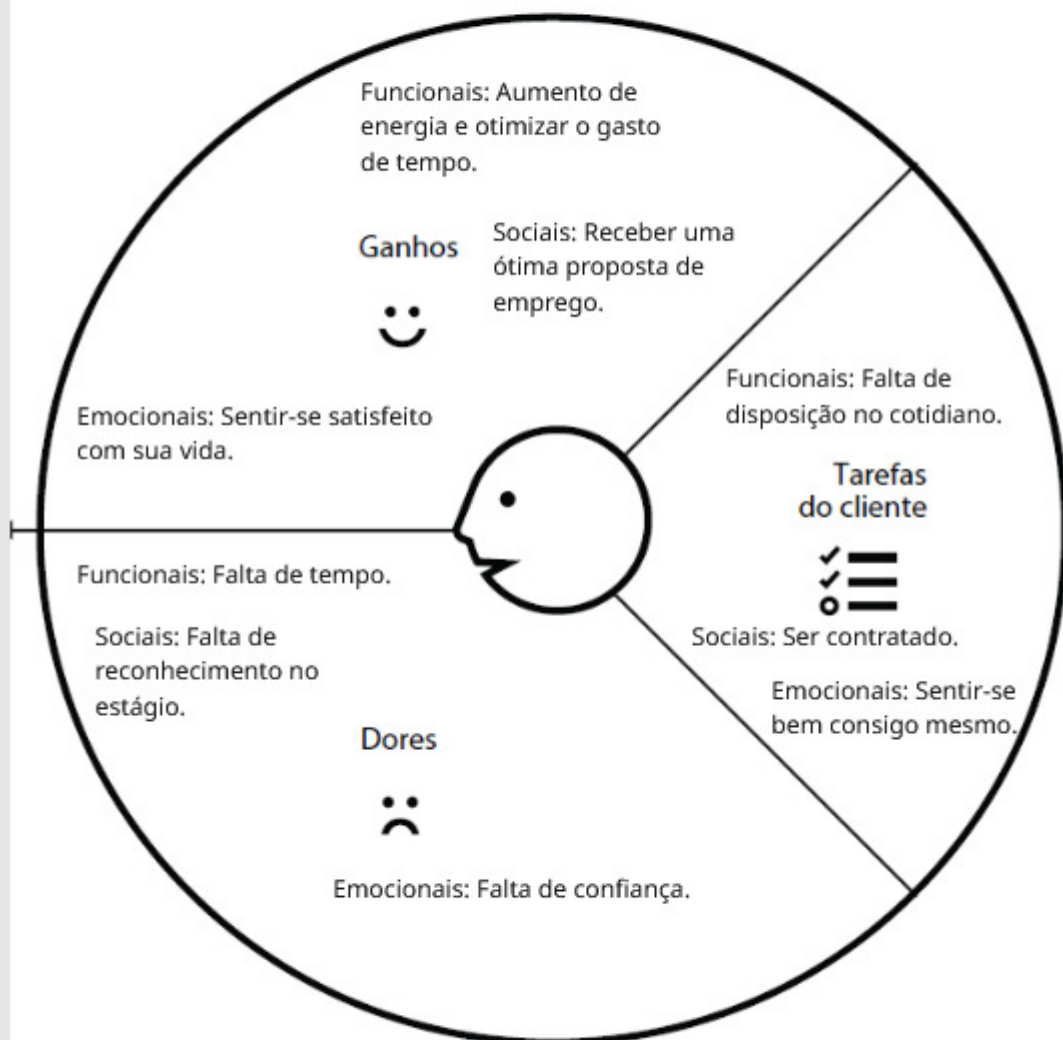
NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa? Que tipo de atitude ela não suporta? O que deixa essa pessoa furiosa?

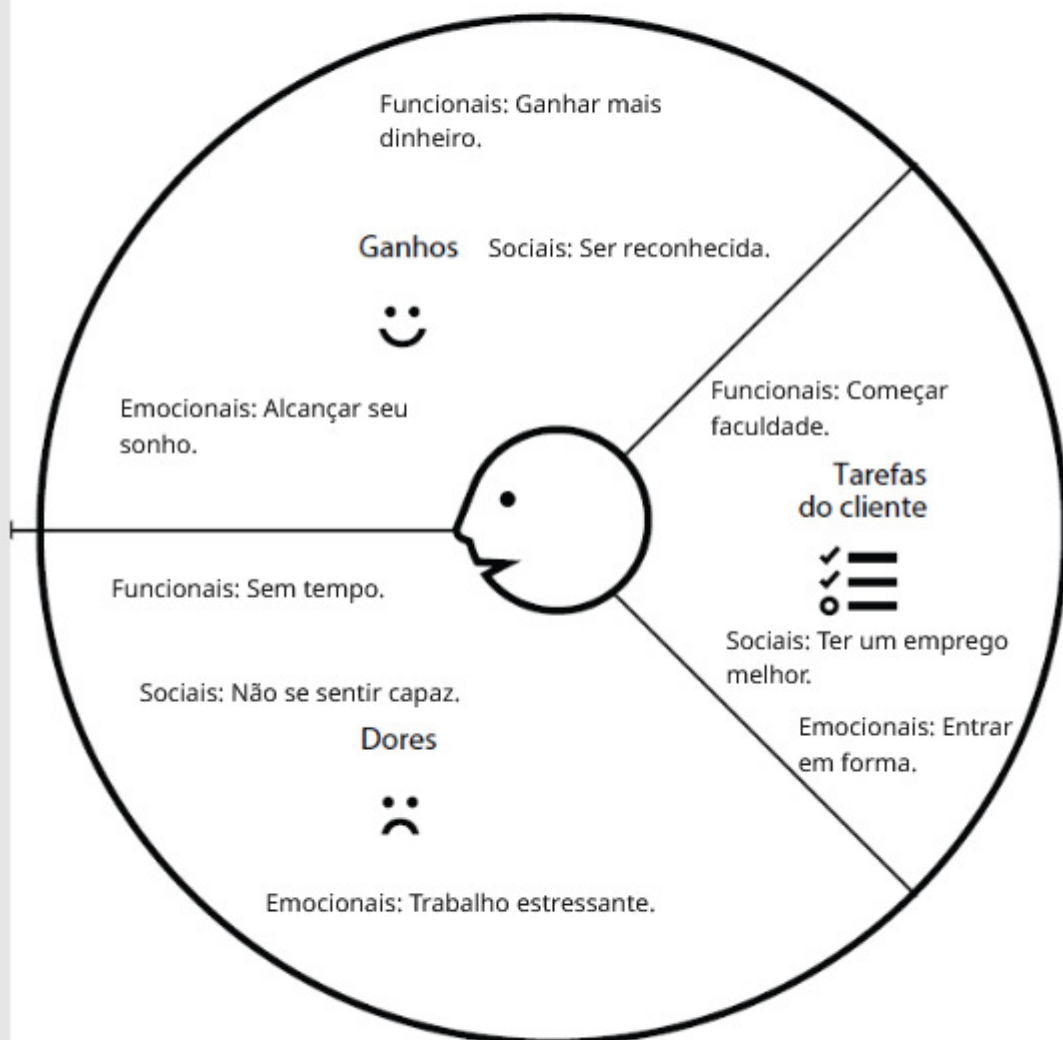
Menosprezar sua paixão por futebol

Impor muitas restrições em sua rotina

Persona / Mapa de Empatia



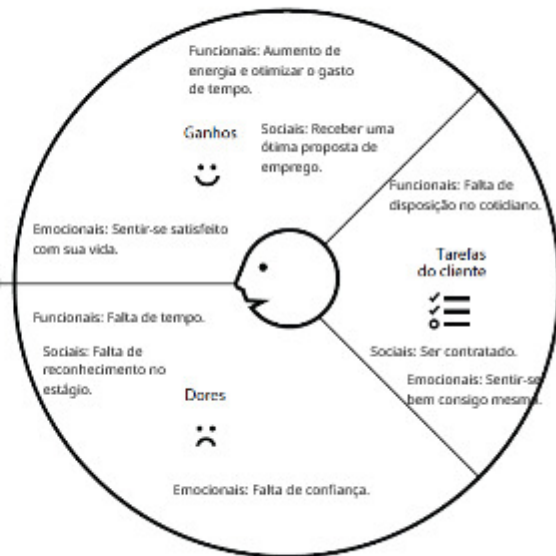
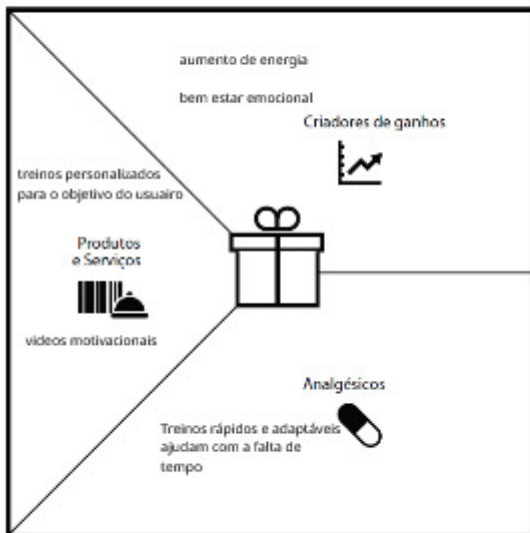
Persona / Mapa de Empatia



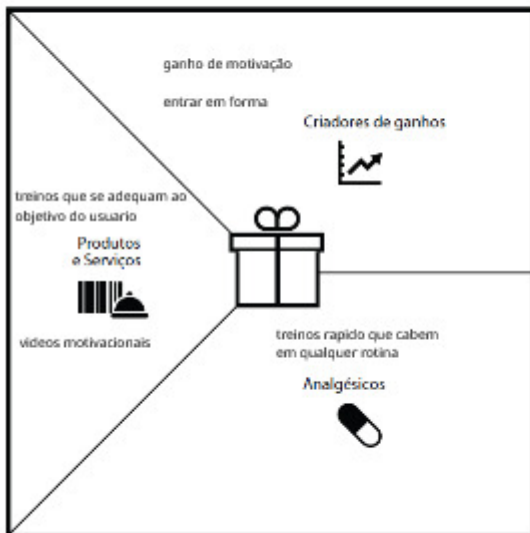
Persona / Mapa de Empatia



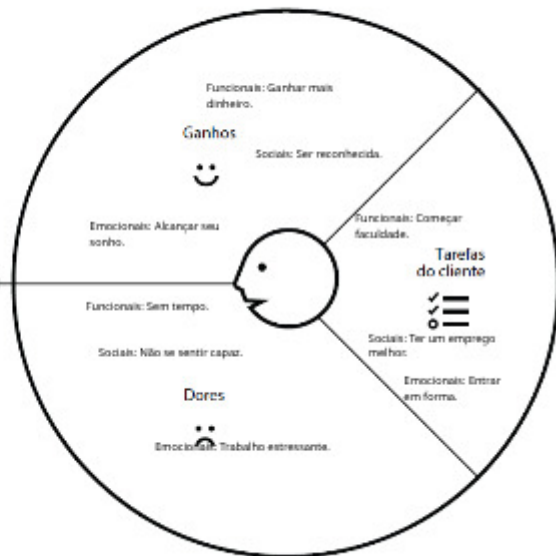
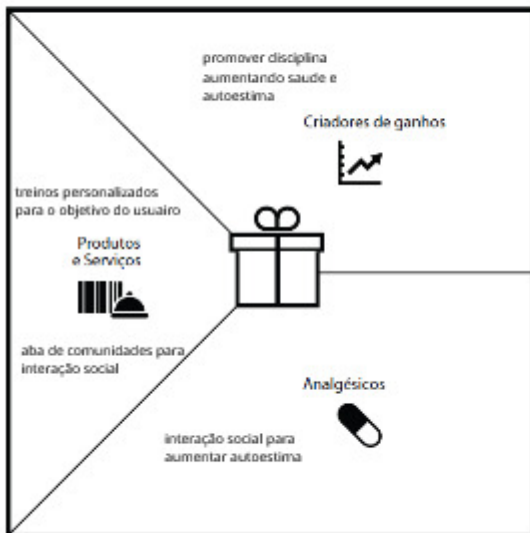
PROPOSTA DE VALOR



PROPOSTA DE VALOR



PROPOSTA DE VALOR



Brainstorming / Brainwriting

Participant 1

Participant 2

Participant 3

Participant 4

Participant 5

Participant 6

Elaborar um site/aplicação que possa ser responsivo

Listar academias

Comunidade s para a prática de atividades

A aplicação cria o treino para o usuário

A plataforma pode conter vídeos informativos

A plataforma deve conter informações sobre os motivos para se praticar atividade física

Tela de login e tela de registro no site

Listar academias baseadas em um CEP

O usuário poder registrar na aplicação grupos para a prática de atividades físicas

O treino é personalizado de acordo com o objetivo do usuário (emagrecer, deixar de ser sedentário)

Os vídeos podem ser sobre dieta, motivação e treinos

Os motivadores podem ser matérias de jornal ou artigos

O usuário deve ter um perfil que pode ser personalizado com sua foto

O usuário pode buscar esses grupos e pedir o contato para participar

O treino é baseado em tempo e quantidades de dia que o usuário tem disponível para treinar

A plataforma pode priorizar vídeos com mais visualizações

O peso e a altura do usuário são solicitados na hora de criar um treino

Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



Elaborar um site/aplicação que possa ser responsivo

Comunidade para a prática de atividades

A aplicação cria o treino para o usuário

A plataforma pode conter vídeos informativos

O usuário deve ter um perfil que pode ser personalizado com sua foto

O usuário poder registrar na aplicação grupos para a prática de atividades físicas

O treino é personalizado de acordo com o objetivo do usuário (emagrecer, deixar de ser sedentário)

Os vídeos podem ser sobre dieta, motivação e treinos

IDEIA 1

Treinos personalizados de acordo com a necessidade do usuário

Os treinos seriam criados pela plataforma de acordo com as necessidades do usuário, como objetivo, tempo e distância.

IDEIA 2

A plataforma pode conter vídeos informativos

A aplicação terá vídeos para informar e conscientizar o usuário dos malefícios do sedentarismo.

IDEIA 3

Grupos para a prática de atividades

Criar grupos, editar grupos, e participar de grupos da criados pelos próprios usuários, para realizarem atividades físicas em grupo, como esportes coletivos.

IDEIA 4

Site responsivo

Site responsivo para diferentes telas, é uma aplicação com grande potencial de uso pelo celular, tornando a responsividade importante

IDEIA 5

O usuário deve ter um perfil que pode ser personalizado com sua foto

O usuário terá um perfil customizável

IDEIA 6

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO



OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Criar uma aplicação para motivar as pessoas a treinarem

A aplicação deve ao mesmo tempo ser motivadora e facilitadora

A aplicação deve ser de fácil acesso para celular e navegador web

A aplicação deve suportar mais de um idioma

Custo

Consentir as pessoas a nível do esporte por meio de propagandas

A aplicação deve criar treinos para os usuários baseados em sua rotina

Criar uma aplicação que tenha motivar a prática de exercícios físicos

Estimular a criação de comunidades através de um esporte por meio de uma aplicação

Criar uma plataforma própria de vídeos com treino

Criar um sistema de recompensa na plataforma

Colocar vídeos motivadores no site

Impacto

Histórias de Usuários

Eu como ...

Amanda
(pessoa)

Preciso de ...

Praticar
atividade física em
grupo

Para ...

Continuar
sendo
membrança
social

Eu como ...

Pedro
(pessoa)

Preciso de ...

Praticar
alguma
atividade física

Para ...

Perder a
parque e me
manter em
forma

Eu como ...

Felipe
(pessoa)

Preciso de ...

Encontrar
tempo e
motivação

Para ...

Ter uma boa
saúde

Eu como ...

Trabalhador
CLT 60+

Preciso de ...

Encontrar
motivação
para
exercitar

Para ...

Melhorar
meu
condiciona-
mento físico

Eu como ...

Estudante e
estagiário

Preciso de ...

Encontrar
tempo para
exercitar

Para ...

Melhorar a
minha saúde

Eu como ...

Jovem
diabético

Preciso de ...

Manter uma
rotina diária
de exercícios
físicos

Para ...

Controlar a
glicemia e
evitar complicações
de saúde

Eu como ...

Estudante universitário

Preciso de ...

Começar
uma
atividade física

Para ...

Melhorar
meu
rendimento
nos estudos

Eu como ...

Jovem adulta
de peso

Preciso de ...

Realizar
atividades físicas

Para ...

Perder peso
e melhorar
minha
autoestima

Eu como ...

Jovem adulto

Preciso de ...

Incluir
exercícios físicos na
minha rotina

Para ...

Evitar
doenças
hereditárias

<div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div>			
	<div><div><div></div></div>Título</div>	<div><div><div></div></div>Description</div>	<div><div></div></div>
	RF- 001	A aplicação deve conter uma área de registro	
	RF - 002	A aplicação deve conter informações científicas sobre sedentarismo	
	RF-003	A aplicação deve conter propostas de exercícios físicos	
	RF-004	A aplicação deve conter uma opção de criar rotinas de atividades físicas	
	RF-004	A aplicação deve conter uma opção de criar rotinas de atividades físicas	
	RF-005	A aplicação deve conter uma opção de organizar/criar rotina das atividades físicas do usuário	
	RF-006	A aplicação deve conter um filtro baseado em tempo disponível e localização próxima	
	RF-007	A aplicação deve conter uma aba de comunidade, para os usuarios interagirem em grupos de interesse	
	RF-008	A aplicação deve conter uma opção de adicionar amigos	
	RF-009	A aplicação deve conter uma opção de olhar perfis de outras pessoas	
	RF-010	A aplicação deve recomendar treinos baseados nas preferência. (Treino em casa, treino na academia)	
	RF-011	A aplicação deve recomendar vídeos motivacionais ou artigos com o intuito de evitar a desmotivação para a prática de atividades físicas	
	RF-012	O sistema deve gerar um arquivo csv sobre o treino recomendado	
	RNF-001	A aplicação será desenvolvida com html, css e bootstrap.	
	RNF-002	O site será responsável e terá uma visualização adequada para diferentes dispositivos.	
	RNF-003	O site deve estar de acordo com as normas da LGPD	
	RNF-004	O site deve ter suporte para mais de um idioma	
	RNF-005	O site terá modo noturno	
	Restrição-001	Proibição da redistribuição não autorizada do software	
	Restrição-002	Proibição do uso de imagens com copyright	
<div><div></div></div>			