RELAZIONE DATI INTERVISTE e QUESTIONARI

Abbiamo realizzato 29 interviste includendo soggetti diversi rispetto a tutte le variabili sociodemografiche

con l’obiettivo di rendere le interviste il più eterogenee possibile. Dai dati che abbiamo raccolto emerge che circa il 50% degli intervistati ha seguito almeno una volta una dieta, la metà di questi sono stati seguiti da un nutrizionista e la maggior parte è rimasta soddisfatta della frequenza dei controlli. Circa il 33% delle persone ha usato una app per la gestione delle diete e/o un diario alimentare con cui aveva modo di contare le Kcal assunte giorno per giorno. Tra tutti gli intervistati che hanno seguito una dieta, la metà ha sperimentato ricette dietetiche trovate online o tramite passaparola.

Circa il 75% degli intervistati salta un pasto durante la giornata, generalmente per mancanza di tempo, inoltre meno della metà degli intervistati legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo ed è solita passare tempo in cucina per dilettarsi con nuove ricette. A circa il 75% degli intervistati capita spesso di dover gettare alimenti perché perdono traccia della loro scadenza; la stessa percentuale è solita consumare pasti ricorrenti durante la settimana.

È interessante notare che quasi nessuno degli intervistati ha mai ordinato la spesa a domicilio. Generalmente non viene monitorato il proprio ritmo del sonno, ma si è consapevoli di che ore siano prima di addormentarsi.

Sulla base di questi risultati, abbiamo deciso di somministrare il questionario a un target non selezionato di individui, sottoponendo agli utenti solo gli argomenti più consoni estratti dalle domande dell’intervista. Abbiamo quindi eliminato le domande aperte, lasciando solo quelle a risposta singola.

Il questionario è stato realizzato mediante Google Form e diffuso con un link rimasto attivo per 1 settimana. Le domande sono state divise in sezioni, ognuna rappresentante uno dei macro-argomenti evidenziati dalle interviste.

Abbiamo quindi utilizzato domande filtro, impostando un questionario interattivo che proponesse domande differenti a seconda delle risposte registrate dall’utente.

Sono state totalizzate 423 risposte, un numero a nostro parere significativo, derivato dal frutto di un grande lavoro di condivisione e collaborazione. Oltre alle domande riguardo la nostra applicazione, abbiamo raccolto anche le variabili sociodemografiche, fondamentali all’interno di un questionario, come l'età, che si attesta per la maggior parte al di sotto dei 25 anni (circa il 68%), seguita dalla fascia compresa tra i 41 e i 60 anni (17%). Prevalentemente hanno risposto persone di sesso femminile (circa il 52%). Tra le risposte prevalgono quelle date da studenti, circa il 62%, mentre gli occupati sono circa il 29%. Circa il 73% degli intervistati ha un diploma di secondo grado, mentre il 23% ha conseguito una laurea.

Nella prima parte del questionario viene chiesto agli intervistati se hanno mai seguito una dieta, con risposte affermative che si avvicinano al 62%, di cui circa il 63% è stato seguito da uno specialista.

Dalle percentuali appena descritte emerge che i risultati sono simili a quelli rilevati dalle interviste.

Il 69,3% risulta essere soddisfatto dalla frequenza dei controlli, mentre il 27% avrebbe preferito avere una frequenza di controlli superiore.

Nella sezione successiva vengono poste domande riguardo il comportamento degli utenti in cucina, chiedendo se si ha piacere a sperimentate nuove ricette in cucina: il 70,7% ha risposto affermativamente; la maggioranza di questi annota le ricette su un dispositivo elettronico, mentre la restante metà si divide tra chi decide di segnarle su carte e chi invece sceglie di non annotarsele.

Nell'ultima sezione vengono proposte diverse domande per capire alcuni comportamenti dell’utente, tra queste vi è una scala quantitativa da 1 a 5 (dove 5 rappresenta il massimo) per sapere quanto gli sarebbe utile poter ordinare la spesa a domicilio. Abbiamo deciso di applicare una scala quantitativa con opzioni di cardinalità dispari in modo da avere dati più precisi. Le persone che non ne sentono il bisogno sono di più rispetto a quelle che troverebbero utile poterlo fare: infatti le percentuali dei punteggi 1 e 2 sono circa il 40%, mentre i punteggi 4 e 5 sono circa il 30%.

Circa il 45% degli intervistati salti pasti durante la giornata.

Il 75% degli utenti non monitora il ritmo del sonno, ma la maggior parte di questi riesce comunque ad avere una media ore di sonno elevate (circa il 62 % dorme più di 6 ore). Circa il 75% dei partecipanti consuma pasti ricorrenti durante la settimana e prima di acquistare un prodotto ne legge la scadenza. Di questi ultimi quasi il 70% tiene traccia della scadenza, nonostante ciò, però, è interessante sottolineare che quasi il 60% dei 423 partecipanti al questionario getta alimenti perché si dimentica della loro scadenza.

Per quanto riguarda l’idratazione, quasi il 50% dei nostri utenti vorrebbe bere di più durante la giornata, con la restante parte che è soddisfatta dei litri di acqua assunti al giorno.

Dopo aver analizzato tutti i dati a nostra disposizione traiamo di seguito alcune conclusioni.

I principali Need evidenziati tra interviste e questionari, con un occhio di riguardo ai questionari vista la quantità elevata di risposte ottenute, sono i seguenti. Risulta evidente la necessità di poter annotare le ricette su un dispositivo elettronico; perciò, abbiamo sviluppato una sezione dell’app che permette all’utente di svolgere il task. Avendo un’alta percentuale di utenti che sperimenta nuove ricette e spesso salta i pasti per mancanza di tempo, l’app presenterà una sezione “Ricette”, in cui sarà possibile scegliere tra numerosi tipi di ricette, tra cui quelle “salva tempo”, così da dare la possibilità agli utenti di non saltare i pasti. Un altro need individuato riguarda la necessità di tener traccia della scadenza degli alimenti; infatti, dai dati si evince che la maggior parte degli intervistati getta alimenti perché si dimentica della loro scadenza (nonostante alcuni di questi affermano di tener traccia di quest’ultima). Pertanto, è presente nell'app una funzione che permette all’utente di scannerizzare i prodotti, per poi vederne la scadenza e tenerne traccia direttamente dall’app. L’utente ha la possibilità di abilitare una notifica che gli ricorderà la scadenza di un alimento X giorni prima dalla sua scadenza, con X selezionato da lui stesso.

Abbiamo ricavato l’ultimo need basandoci sulle numerose risposte di utenti che vorrebbero bere di più durante il giorno: introduciamo quindi una sezione dell’app che permette di monitorare il livello di assunzione di acqua periodico dell’utente. Il monitoraggio è possibile in quanto l’utente sarà sollecitato durante il giorno, attraverso delle notifiche, a bere e il tipo di risposta alla notifica modellerà quello che sarà il grafico periodico.