

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC de Santa Isabel
MTEC – PI (NOVOTEC) 2a Informática para internet

Beatriz Santana Pedroso
Giovane Monteiro de Melo
Guilherme Santos Fernandes
Tobias Soares Mascarenhas Rodrigues

Proathletic

Santa Isabel
2023

Beatriz Santana Pedroso
Giovanne Monteiro de Melo
Guilherme Santos Fernandes
Tobias Soares Mascarenhas Rodrigues

Proathletic

Trabalho para obtenção parcial de menção
apresentado ao Curso Técnico em MTEC-PI
(NOVOTEC) – Informática para internet da
Etec de Santa Isabel, orientado pelo Prof.
Thiago Ribeiro de Melo como requisito
parcial para obtenção da menção da matéria
Usabilidade e Design de Interação.

Santa Isabel
2023

Sumário

1 Design Thinking.....	5
2 Empatia.....	6
2.1 Desk Research.....	6
2.1.1 Importância do cronograma.....	6
2.1.2 Periodização do Treinamento: Fases de preparação, competição e transição no cronograma de atletas.....	7
2.1.3 Cronograma Individualizado: A adaptação do cronograma às necessidades únicas de cada atleta.....	8
2.1.4 Recuperação e Descanso: A influência do descanso adequado no desempenho atlético.....	9
2.1.5 Cronograma de Competições: Gerenciamento do cronograma para atingir o pico de forma nas competições-chave.....	11
2.1.6 Diferenças entre Esportes: Comparação entre cronogramas de esportes de resistência e de explosão.....	12
2.1.7 Prevenção de Lesões: O papel do cronograma na prevenção de lesões em atletas.....	15
2.1.8 Adaptação a Mudanças: Como os atletas lidam com mudanças inesperadas no cronograma.....	16
2.1.9 Tecnologia e Monitoramento: Uso de tecnologia para otimizar o cronograma e monitorar o estado físico.....	17
2.2 Estudo De Caso.....	18
2.3 Entrevistas.....	19
2.3.1 Primeira entrevista.....	19
2.3.2 Segunda entrevista.....	23
2.4 Insights.....	25
.....	25
3 Definição.....	26
3.1 Mapa De Empatia.....	26
.....	26
3.2 Persona.....	26
4 Ideação.....	30
4.1 Brainwriting.....	30
5 Prototipação.....	31
5.1 Wireframes.....	31

6 Testes.....34

Referências.....36

1 Design Thinking

O Design Thinking é uma abordagem inovadora e centrada no ser humano para resolução de problemas complexos. Com suas várias etapas, esse método proporciona uma estrutura flexível e colaborativa para a criação de soluções eficazes. As etapas incluem a imersão no problema, a definição clara do desafio, a geração criativa de ideias, a prototipagem de soluções e a realização de testes iterativos. Ao integrar empatia, criatividade e iteração, o Design Thinking capacita equipes a encontrar soluções mais alinhadas com as reais necessidades dos usuários.

2 Empatia

2.1 Desk Research

2.1.1 Importância do cronograma

Segundo Itallo Vilardo, 2021, que é preparador físico especializado em lutas “Saber organizar o calendário é fundamental para podermos ter um bom desempenho. Não podemos esperar ter um excelente rendimento em todas as competições ao longo de um grande período, pois não conseguimos nos manter na nossa melhor forma por muito tempo, o corpo não aguenta.” No mundo do esporte um cronograma bem planejado é uma parte essencial para o sucesso de sua carreira. Um cronograma se revela como uma ferramenta essencial para otimizar o desempenho e alcançar objetivos atléticos de maneira eficaz. Um cronograma não é apenas um conjunto de horários aleatórios; é uma estratégia calculada para aproveitar ao máximo cada aspecto do treinamento e da preparação.

Um cronograma bem estruturado permite ao atleta planejar os treinos de forma equilibrada. Com uma distribuição adequada de exercícios o atleta vai evitar o desgaste excessivo de um grupo muscular específico e prevenir lesões resultantes de sobrecarga. Além disso, ele ajuda a periodizar o treinamento, alternando intensidade e volume para promover melhorias graduais e evolução constante.

De acordo com o site chelso a recuperação é uma parte fundamental do treinamento de qualquer atleta, e o cronograma desempenha um papel vital nesse aspecto. Intervalos regulares permitem a reparação dos músculos e o fortalecimento do corpo, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo. Sem isso o atleta corre o risco de enfrentar futuros problemas.

Além dos treinos, um cronograma também deve alocar tempo para aspectos psicológicos e emocionais. A preparação mental, o foco e o relaxamento são componentes essenciais para um desempenho ótimo. Através do cronograma, um atleta pode incorporar práticas como meditação, visualização e coaching mental, cultivando uma mentalidade vencedora e superando obstáculos psicológicos. Dessa forma melhorando o rendimento em diversos fatores que determinam o rendimento esportivo máximo. A vida de um atleta não é apenas treinamento e competições. Um cronograma eficaz também permite que o atleta equilibre seus compromissos esportivos com os pessoais e sociais. A

família, amigos, estudos e descanso são partes cruciais da vida que não devem ser negligenciadas. Um cronograma bem planejado permite que o atleta gerencie seu tempo de forma apropriada, evitando o esgotamento físico e mental que pode resultar da falta de equilíbrio.

2.1.2 Periodização do Treinamento: Fases de preparação, competição e transição no cronograma de atletas

Os atletas de diferentes esportes têm fases de treinamento e cronogramas de campeonatos que variam significativamente, dependendo do esporte, do nível de competição, das metas individuais e de outros fatores. De acordo com o ef de esportes, 2021 algumas fases são:

1 Fase de Pré-Temporada:

- Duração: Geralmente, de 4 a 12 semanas antes do início da temporada.
- Objetivos: Construir força, resistência, aprimorar habilidades técnicas, focar na reabilitação de lesões, estabelecer uma base de condicionamento físico.
- Treinamento: É comum incluir exercícios de fortalecimento, condicionamento cardiovascular, treinamento técnico e tático.

2 Fase de Temporada:

- Duração: Varia dependendo do esporte, mas geralmente coincide com a temporada de competições.
- Objetivos: Manter e aprimorar a forma física, aperfeiçoar habilidades táticas e técnicas específicas do esporte, preparar-se para competições.
- Treinamento: Pode incluir treinos específicos para aprimorar o desempenho em competições, sessões de treinamento em equipe, gerenciamento de carga de trabalho.

3 Fase de Pós-Temporada (ou Fase de Descanso):

- Duração: Após a temporada competitiva.
- Objetivos: Recuperar, descansar, evitar lesões, reduzir a intensidade.

- **Treinamento:** Focado na recuperação física e mental, pode incluir atividades de baixa intensidade, como natação, ciclismo leve ou yoga.

Quanto aos cronogramas de campeonatos, eles variam enormemente com base no esporte e no nível de competição. Alguns esportes têm temporadas regulares seguidas por torneios eliminatórios, enquanto outros podem ter campeonatos em datas específicas ao longo do ano. Atletas de alto nível podem participar de competições nacionais e internacionais, como campeonatos mundiais, Jogos Olímpicos ou outros torneios de prestígio, que são planejados com base em calendários esportivos globais.

É importante lembrar que cada atleta tem necessidades individuais, e treinadores personalizam planos de treinamento com base em metas, níveis de aptidão, lesões anteriores e outros fatores específicos

2.1.3 Cronograma Individualizado: A adaptação do cronograma às necessidades únicas de cada atleta

De acordo com um artigo do Ativo de 2021- É uma abordagem no treinamento esportivo que se concentra em adaptar o cronograma de treinamento de um atleta de acordo com suas necessidades únicas. Cada atleta é diferente em termos de condição física, capacidades, metas, histórico de lesões, estilo de vida e outras variáveis. Portanto, um cronograma de treinamento padronizado pode não ser eficaz para todos os atletas.

Geralmente é realizada por treinadores esportivos, preparadores físicos e profissionais de saúde, como fisioterapeutas e nutricionistas. Esses profissionais trabalham em conjunto para criar um plano de treinamento que leve em consideração vários aspectos:

1 Avaliação inicial

- Uma avaliação completa é realizada para entender a condição física atual do atleta, incluindo testes de força, resistência, flexibilidade e outras capacidades relevantes.

2 Metas individuais

- As metas específicas do atleta são identificadas, sejam elas voltadas para o desempenho em competições, recuperação de lesões, melhoria da resistência ou outros objetivos.

3 Periodização

- O cronograma de treinamento é dividido em fases ou períodos, cada um com um foco específico, como construção de base, desenvolvimento de força, pico de desempenho e recuperação.

4 Ajustes contínuos

- O cronograma é constantemente avaliado e ajustado com base no progresso do atleta, feedback, mudanças nas metas ou qualquer outra mudança relevante.

5 Individualização de exercícios

- Os exercícios são selecionados e adaptados para se alinharem às necessidades e capacidades únicas do atleta.

6 Considerações de recuperação

- O descanso, a recuperação ativa, a nutrição adequada e outras estratégias são incorporadas ao cronograma para otimizar a recuperação e reduzir o risco de lesões.

7 Monitoramento

- Dados como frequência cardíaca, tempos de corrida, pesos levantados e outras métricas são monitorados para avaliar o progresso e fazer ajustes adicionais.

2.1.4 Recuperação e Descanso: A influência do descanso adequado no desempenho atlético

Accumed. - 2021 “O corpo e a mente precisam de descanso. Muito mais que uma suposição, esse é um fato. Existem diversas pesquisas que demonstram os malefícios que a falta de pausa e relaxamento pode trazer.

Dentre eles, é possível citar alguns efeitos imediatos como o aumento da irritabilidade, ansiedade e estresse, perda de foco, memória, atenção, produtividade, além

de prejuízos a médio e longo prazo, tais como a diabetes, insônia, depressão, dores de cabeça, na coluna e diversos outros problemas crônicos.

A falta de uma boa noite de sono pode interferir no dia seguinte, atrapalhando várias outras funcionalidades do corpo. Nos homens, por exemplo, a testosterona diminui e faz com que eles tenham menos energia, sintam-se mais irritáveis e estejam mais expostos à depressão e ansiedade.

Dormir pouco está diretamente relacionado com o cortisol, o “hormônio do estresse”. Esse hormônio, quando desregulado, pode afetar sua saúde em vários âmbitos, principalmente no sobrepeso e obesidade. “

O mundo do esporte é caracterizado por intensos treinamentos, competições frequentes e demandas físicas exaustivas. Nesse contexto, a importância do descanso adequado para os atletas tem sido cada vez mais reconhecida como um fator determinante não apenas para o desempenho esportivo, mas também para a saúde geral.

Os benefícios do descanso adequado para os atletas são multifacetados e impactam diretamente a sua capacidade de executar em níveis ótimos. “Dormir auxilia o desempenho cardiovascular, mantendo a oxigenação do sangue em níveis normais, evitando a sensação de fadiga. Isso também ajuda a manter a temperatura corporal regulada.” - Blog costa Rica- 2021

Excesso de treinamento sem o devido descanso pode levar a um aumento do risco de lesões por uso excessivo, uma vez que os tecidos não têm tempo suficiente para se fortalecer e se regenerar. Lesões podem não apenas prejudicar a carreira atlética de um indivíduo, mas também resultar em períodos prolongados de inatividade.

A relação entre o descanso e a saúde mental dos atletas também é crucial. O estresse físico e emocional associado ao treinamento intensivo e às competições pode levar a problemas de saúde mental. O descanso adequado desempenha um papel na redução do estresse e da ansiedade, contribuindo para a saúde mental e emocional dos atletas.

A otimização do descanso dos atletas envolve a implementação de estratégias específicas. Isso inclui não apenas dormir o suficiente, mas também garantir um sono de qualidade. Criar um ambiente propício ao sono, adotar sestas estratégicas, realizar

atividades de recuperação ativa, como massagens e alongamentos, e incorporar práticas de gestão do estresse são todos aspectos importantes dessa equação.

Em resumo, o descanso adequado é uma peça fundamental do quebra-cabeça para o sucesso atlético. Ele influencia a recuperação muscular, a prevenção de lesões, o desempenho esportivo, o equilíbrio hormonal e a saúde mental dos atletas. A conscientização sobre a importância do descanso e a implementação de estratégias para otimizá-lo devem ser consideradas parte essencial de qualquer programa de treinamento voltado para atletas comprometidos em alcançar e manter seu melhor desempenho.

2.1.5 Cronograma de Competições: Gerenciamento do cronograma para atingir o pico de forma nas competições-chave

De acordo com o artigo Eu atleta, 2021- O cronograma para competições desempenha um papel fundamental no sucesso de atletas e equipes esportivas, pois permite um planejamento estratégico para atingir o pico de forma física e mental durante as competições chave. O gerenciamento adequado do cronograma é crucial para maximizar o desempenho e minimizar o risco de lesões ou esgotamento, para isso temos alguns pontos importantes a considerar ao desenvolver um cronograma de competições eficaz.

1 Período de Preparação

- Divida o calendário em períodos de preparação, competição e recuperação. O período de preparação é o momento em que você foca no desenvolvimento físico, técnico e tático, trabalhando em suas fraquezas e construindo uma base sólida para as competições chave.

2 Distribuição de Cargas de Treinamento

- Ajuste a intensidade e o volume de treinamento ao longo do cronograma. Períodos de treinamento mais intensos são seguidos por fases de recuperação mais leves para evitar o excesso de treinamento e lesões.

3 Periodização

- Implemente um sistema de periodização, que envolve a divisão do treinamento em fases específicas com diferentes objetivos. Essas fases podem incluir preparação básica, desenvolvimento de força, aprimoramento de habilidades técnicas e afinação pré-competição.

4 Picos de Forma

- Planeje picos de forma para coincidir com as competições chave. Isso envolve ajustar a carga de treinamento e a intensidade para atingir o auge do desempenho na época certa.

5 Recuperação Adequada

- Inclua períodos de recuperação ativa e descanso em seu cronograma. A recuperação é crucial para evitar lesões e permitir que o corpo se recupere após períodos intensos de treinamento e competição.

6 Ajustes Flexíveis

- Esteja preparado para ajustar o cronograma conforme necessário. Lesões, doenças e outros imprevistos podem ocorrer, exigindo flexibilidade na programação.

7 Avaliação Contínua

- Monitore constantemente seu progresso e ajuste o cronograma com base nos resultados. Isso pode envolver avaliações físicas, análises de desempenho e feedback da equipe técnica.

2.1.6 Diferenças entre Esportes: Comparação entre cronogramas de esportes de resistência e de explosão

De acordo com o artigo de stack, 2021- Diferenças entre os cronogramas de treinamento para esses tipos de esportes são significativas devido às necessidades distintas do corpo em termos de preparação física e mental e será citado as principais

1 Esportes de Resistência

1 Definição

- Os esportes de resistência são caracterizados por atividades prolongadas e contínuas, como corrida de longa distância, ciclismo de estrada, natação de longa distância e maratonas.

2 Demanda Física

- Esses esportes exigem resistência cardiovascular e muscular, resistência à fadiga e a capacidade de manter o desempenho por um período estendido.

3 Cronograma de Treinamento

- O cronograma para esportes de resistência envolve a construção gradual da resistência cardiovascular e muscular ao longo do tempo. A periodização do treinamento visa desenvolver uma base aeróbica sólida antes de progredir para treinamento de intensidade mais alta.

4 Treinamento de Base

- Os atletas começam com treinamentos de baixa intensidade e alta duração para desenvolver a capacidade aeróbica e resistência muscular.

5 Ajustes de Pico

- Os atletas ajustam o cronograma para atingir o pico de forma durante a competição. A redução do volume de treinamento e a intensificação do treinamento intervalado são comuns nesse período.

6 Recuperação Adequada

- Como o risco de lesões e esgotamento é alto em esportes de resistência, a recuperação adequada é fundamental, incluindo sessões de recuperação ativa e períodos de descanso.

2 Esportes de Explosão

1 Definição

- Os esportes de explosão são caracterizados por movimentos explosivos e de alta intensidade, como levantamento de peso, sprint, salto em altura e lançamento de martelo.

2 Demanda Física

- Esses esportes requerem força, potência, velocidade, agilidade e coordenação. A energia é liberada em curtos períodos de tempo.

3 Cronograma de Treinamento

- O treinamento para esportes de explosão envolve uma combinação de treinamento de força, potência e velocidade. A periodização visa desenvolver a força básica antes de se concentrar na potência e na velocidade.

4 Treinamento de Força

- Os atletas passam por fases de treinamento de força para desenvolver uma base sólida e, em seguida, progredir para treinamento de potência.

5 Fases de Alta Intensidade

- À medida que a competição se aproxima, os atletas aumentam a intensidade e a especificidade dos treinamentos, focando em movimentos específicos do esporte.

6 Descanso Entre Sessões

- Devido à alta intensidade do treinamento, os atletas de esportes de explosão requerem intervalos adequados de recuperação entre as sessões para prevenir lesões e otimizar o desempenho.

2.1.7 Prevenção de Lesões: O papel do cronograma na prevenção de lesões em atletas

Quando se trata de esporte o que mais preocupa os atletas são as lesões. Dependendo da forma como são executados os exercícios, ou pelo excesso de repetição de movimentos, os atletas podem deparar com algum tipo de lesão. Segundo o DR. Carlos Mattos- 2021-, podemos dividir as lesões em dois grandes grupos: *“1 – Lesões por excesso de treinamento e sobrecarga ou overuse, que ocorrem por treinar e praticar demais e a estrutura anatômica não aguentar.*

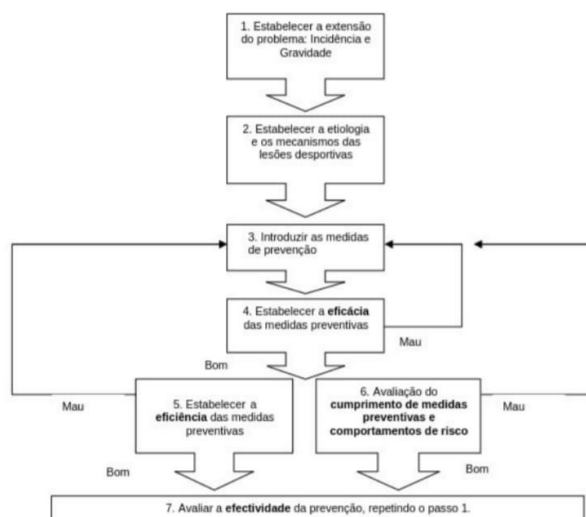
2 – Lesões traumáticas, que ocorrem quando o atleta, embora bem treinando e bem-preparado, está jogando futebol, pisa num buraco e torce o tornozelo, isso é inerente ao esporte.”

No primeiro grupo, estão localizadas as lesões que são possíveis de se prevenir, já no segundo grupo, estão as lesões que não são possíveis de se prevenir.

Com isso temos diversas formas de trabalhar para que sejam evitadas lesões. Segundo Mechelen et al. (1992, cit. Bahr e Krosshaug, 2005) é possível utilizarmos quatro passos fundamentais para a elaboração de um programa de prevenção, sendo eles:

- Conhecer a magnitude e a incidência do problema;
- Estabelecer a etiologia e os mecanismos da lesão;
- Introduzir medidas preventivas;
- Avaliar o efeito das medidas preventivas.

Utilizando este modelo de inspiração, criaram-se métodos mais bem elaborados como o de Tiggelen, descrito abaixo:



Quadro 13. Sequência de prevenção de lesões (adaptado Tiggelen et al., 2008)

Além disso, a supervisão de profissionais de saúde e treinadores capacitados é fundamental para criar um cronograma. Esses especialistas podem avaliar o progresso do atleta, identificar possíveis desequilíbrios ou deficiências e ajustar o plano de treinamento conforme necessário.

Em conclusão, o cronograma desempenha um papel crucial na prevenção de lesões em atletas. Ele permite uma distribuição adequada da carga de treinamento, inclui períodos de recuperação e possibilita o aprimoramento gradual das capacidades físicas. Com base nas evidências apresentadas por pesquisas e especialistas, é fundamental que os atletas, treinadores e profissionais de saúde colaborem para estabelecer e seguir um cronograma bem estruturado, visando não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde e a segurança a longo prazo dos atletas.

2.1.8 Adaptação a Mudanças: Como os atletas lidam com mudanças inesperadas no cronograma

A capacidade de adaptação é uma habilidade fundamental para atletas de alto desempenho, especialmente quando confrontados com mudanças inesperadas em seus cronogramas. A rotina consistente de treinamento, preparação mental e competições é um pilar essencial para o sucesso, mas eventos imprevisíveis, como a pandemia de COVID-19, podem interromper drasticamente essa estabilidade.

Analisando a postagem do VEJA percebemos que durante o período de quarentena provocado pela pandemia, muitos atletas olímpicos foram obrigados a fazer ajustes significativos em suas rotinas diárias. O isolamento social, o fechamento de instalações

esportivas e a suspensão de competições desafiaram a capacidade desses atletas de manter o foco e o condicionamento físico. No entanto, diversos relatos destacaram como muitos conseguiram adaptar-se à nova realidade, transformando obstáculos em oportunidades.

Jovens atletas também compartilharam suas experiências em meio à pandemia. Muitos enfrentaram o cancelamento de eventos esportivos e a necessidade de treinar em casa com recursos limitados. No entanto, esses atletas demonstraram resiliência e criatividade, adaptando-se com treinamentos alternativos e mantendo o foco em suas metas, apesar das circunstâncias desafiadoras. Essa capacidade de adaptação não apenas preservou seus objetivos esportivos, mas também os auxiliou a desenvolver uma mentalidade mais forte e versátil.

É crucial notar que a adaptação a mudanças inesperadas não é apenas uma questão de manter o físico em forma, mas também de fortalecer a mente. Atletas enfrentam situações imprevisíveis durante suas carreiras, e saber como lidar com esses momentos é essencial. A resiliência, a flexibilidade e a capacidade de encontrar soluções criativas são traços fundamentais que distinguem os atletas de sucesso.

A experiência da pandemia de COVID-19 e as histórias inspiradoras de atletas que superaram desafios inesperados destacam a importância de treinar não apenas o corpo, mas também a mente para a adaptação. Essa mentalidade resiliente não apenas permite enfrentar mudanças abruptas, mas também proporciona um crescimento pessoal e profissional valioso, preparando os atletas para lidar com qualquer obstáculo que possa surgir em suas jornadas. A história desses atletas serve como um testemunho poderoso da força do espírito humano e da capacidade de superar adversidades.

2.1.9 Tecnologia e Monitoramento: Uso de tecnologia para otimizar o cronograma e monitorar o estado físico

De acordo com o artigo de 2021 do site Atletas Now - *“O universo dos esportes é bastante complexo, sempre envolvendo técnicas e estratégias para a melhor performance dos atletas. Com o passar dos anos, novos métodos, acessórios e objetos passaram a ser desenvolvidos e implementados nas rotinas de diversas modalidades, com o intuito de proporcionar maior conforto e para explorar o que há de melhor no esportista.*

Nesse sentido, a tecnologia tem sido cada vez mais aliada para as práticas esportivas. Mais do que as tecnologias usadas nas roupas, calçados e aparelhos, as novas tecnologias proporcionam a obtenção de dados essenciais e seguros para a

criação e cruzamento de informações para a reprodução de estatísticas individuais ou coletivas da prática esportiva. Com isso, a tomada de decisão de um treinador para com o seu atleta, foi aprimorada, tomando como base dados seguros em tempo real da performance do mesmo.

Assim, são pontuados picos de desempenho, pontos fracos e fortes dos atletas, movimentos corretos e incorretos, entre outros detalhes que fazem toda a diferença na montagem dos treinos e na atuação do treinador para com seu atleta. Tudo isso irá refletir em seu desempenho nas competições e nos resultados obtidos.

Para que tudo isso funcione, as empresas que produzem materiais esportivos diversos montaram verdadeiros centros de pesquisas e testes para desenvolver e aprimorar as inovações nesse setor. Independentemente da modalidade esportiva, todas essas inovações visam melhorar o desempenho do atleta, aumentando sua segurança durante a prática e proporcionando maior conforto durante as atividades.

A transformação digital está em todos os lugares. No esporte, a tecnologia vem sendo utilizada para melhorar o desempenho físico dos atletas em altos níveis e ajudá-los a superar os próprios limites, inclusive em ambientes e em condições adversas, com o intuito de manter a performance em seu auge máximo.

O uso de recursos tecnológicos na prática esportiva possibilita a integração de todas as informações mais relevantes sobre um atleta ou de um time. E, a partir daí, planejar treinos mais direcionados para cada um e investir em roupas, calçados, equipamentos e acessórios para potencializar os resultados.”

Em resumo, a tecnologia está transformando a maneira como os atletas são treinados e monitorados. Através de dispositivos vestíveis, aplicativos, análise de dados, simulação e IA, os treinadores estão equipados com ferramentas poderosas para otimizar o cronograma de treinamento, melhorar o desempenho e garantir a saúde a longo prazo dos atletas. No entanto, é essencial lembrar que a interpretação humana dos dados e a expertise técnica continuam sendo componentes críticos desse processo.

2.2 Estudo de Caso

De acordo com Goal, 2021 -O cronograma de treinamento de Cristiano Ronaldo é uma combinação de treinos físicos intensos, sessões de prática de habilidades técnicas e cuidados com a recuperação. Aqui está um exemplo geral de como ele costumava estruturar seu treinamento:

1 Fase de Pré-Temporada:

- Duração: Geralmente de 4 a 6 semanas antes do início da temporada.
- Treinamento: Trabalho intenso de condicionamento físico, incluindo exercícios de força, resistência, agilidade e velocidade. Ronaldo se concentra em aumentar sua força explosiva e melhorar sua resistência cardiovascular.

2 Fase de Temporada:

- **Duração:** Durante a temporada competitiva.
- **Treinamento:** Ele mantém sua forma física e se concentra em aperfeiçoar habilidades técnicas específicas do futebol, como dribles, finalizações e passes. Também trabalha em táticas e jogadas em equipe durante os treinos com o time.

3 Fase de Pós-Temporada (ou Fase de Descanso):

- **Duração:** Após a temporada competitiva e eventos como a Copa do Mundo ou a Euro.
- **Treinamento:** Ronaldo foca na recuperação, com atividades de menor impacto, como natação ou treinamento funcional, para evitar lesões e reduzir a fadiga acumulada.

Ronaldo também é conhecido por ter uma dedicação exemplar ao seu condicionamento físico e cuidados com o corpo, incluindo uma dieta rigorosa e atenção à recuperação, como sessões de crioterapia e massagens.

Lembrando, porém, que as informações detalhadas sobre a rotina de treinamento de Cristiano Ronaldo podem ter evoluído após setembro de 2021, e a melhor fonte para informações atualizadas seria por meio de notícias esportivas ou fontes oficiais relacionadas ao jogador.

2.3 Entrevistas

2.3.1 Primeira entrevista

Realizada com uma pessoa

Quantos anos você tem?

- 32 anos

Você pratica esporte a quanto tempo?

- Comecei a praticar tênis quando tinha apenas 13 anos de idade.

Quais são as suas maiores dificuldades?

- Minhas maiores dificuldades no tênis têm sido lidar com a pressão das competições de alto nível e manter um equilíbrio entre meu treinamento intenso e a necessidade de descanso adequado. Além disso, lesões ocasionais também têm sido um desafio significativo ao longo da minha carreira.

Você encontra dificuldades de administrar seu tempo para a prática do esporte e outras atividades?

- Sim, administrar meu tempo adequadamente tem sido uma tarefa desafiadora. Como trabalhador, passo a maior parte do meu dia trabalhando. Preciso ser muito disciplinado na gestão do meu tempo para garantir que eu também tenha momentos para descansar e treinar. Portanto, tenho que ser organizado e priorizar minhas atividades para garantir um equilíbrio saudável entre o esporte e outras áreas da minha vida.

Você possui equipamentos adequados para a prática?

- Sim, como atleta de tênis, tenho acesso a equipamentos adequados para a prática do esporte. Não são os melhores, pois equipamentos profissionais são caros, mas tenho equipamentos que permitem a prática de esporte.

Você tem dificuldades para encontrar lugares que forneçam a compra de equipamentos utilizados no esporte?

- Busco sempre procurar as lojas onde os equipamentos são mais acessíveis.

Você encontra dificuldades para encontrar espaços adequados para a prática dos esportes?

- Encontrar espaços adequados para a prática do tênis pode ser um desafio em algumas ocasiões. Dependendo da localização e das condições climáticas, pode haver limitações para acessar quadras de tênis de qualidade. Além disso, durante períodos de alta demanda, como competições locais ou regionais, pode ser difícil garantir horários de treinamento ou quadras disponíveis.

Você tem dificuldades em encontrar pessoas que praticam esportes como você?

- Encontrar pessoas que praticam tênis ou outros esportes semelhantes não costuma ser um grande desafio, especialmente em ambientes esportivos, clubes e

torneios. No entanto, é verdade que a conexão com outros atletas pode variar dependendo da localização, nível de jogo e disponibilidade de eventos esportivos.

Quais suas principais preocupações em relação a prática dos esportes?

- **Desempenho e Resultados:** Estou constantemente buscando melhorar meu desempenho nas competições e alcançar resultados positivos. Isso envolve aprimorar minhas habilidades técnicas, táticas de jogo e estratégias para vencer meus adversários.
- **Preparação Física e Lesões:** A manutenção da minha forma física é essencial para um jogo consistente e competitivo. Estou atento à minha saúde física, treinamento, condicionamento e prevenção de lesões, para garantir que esteja sempre pronto para competir.
- **Saúde Mental:** A preparação mental é igualmente importante. Manter uma mente forte, lidar com a pressão, o estresse e a ansiedade, e manter uma atitude positiva são aspectos fundamentais para o sucesso no esporte.
- **Equilíbrio Entre Treinamento, Trabalho e Descanso:** Encontrar o equilíbrio certo entre treinamento intensivo e descanso é crucial. Overtraining pode levar a lesões e queda no desempenho, enquanto subestimar a importância do descanso pode afetar minha recuperação, energia e performance em meu trabalho.

Quais são suas maiores inspirações/ em quem se baseia?

- **Roger Federer:** Admirado por sua técnica impecável, estilo elegante de jogo e longevidade no topo do tênis mundial. Sua abordagem tranquila e ética de trabalho são inspiradoras.
- **Serena Williams:** Uma das maiores tenistas femininas de todos os tempos, ela é um exemplo de determinação, força mental e superação de adversidades.

Como você lida com erros?

- **Análise Objetiva:** Quando cometo um erro, procuro analisar objetivamente o que aconteceu. Identifico o que deu errado, se foi um erro técnico, tático ou mental, e busco entender as razões por trás do erro.

- **Aceitação e Resiliência:** Aceitar que os erros fazem parte do jogo é crucial. Encaro-os como uma oportunidade de me tornar mais resiliente, entendendo que até os melhores jogadores cometem erros, mas o importante é como reagir a eles.
- **Foco no Processo:** Em vez de me concentrar apenas no resultado negativo, volto minha atenção para o processo e para as coisas que posso controlar. Isso me ajuda a manter o foco no presente e a tomar decisões melhores no próximo lance.
- **Aprendizado Constante:** Encaro os erros como lições valiosas. Cada erro é uma oportunidade de aprender e melhorar. Procuro extrair insights dos erros para evitar repetilos no futuro e aprimorar meu jogo.
- **Mentalidade Positiva:** Cultivo uma mentalidade positiva ao lidar com erros. Vejo-os como degraus necessários para alcançar o sucesso e mantenho a confiança em minhas habilidades, mesmo quando cometo equívocos.
- **Trabalho Duro e Treinamento:** Após identificar os erros, dedico tempo extra no treinamento para corrigi-los. Treino repetidamente as áreas em que cometi erros, buscando desenvolver a consistência e aprimorar minhas habilidades.

Quais as suas necessidades?

- **Treinamento de Qualidade:** Acesso a treinadores experientes e programas de treinamento de qualidade para aprimorar minhas habilidades técnicas, táticas de jogo e condicionamento físico.
- **Apoio Médico e Fisioterapia:** Acesso a profissionais de saúde, fisioterapeutas e especialistas em lesões esportivas para garantir minha saúde física, recuperação adequada e prevenção de lesões.
- **Equipamentos Adequados:** Disponibilidade de raquetes, calçados, roupas e acessórios de alta qualidade e em bom estado para otimizar meu desempenho nas quadras.
- **Apoio Financeiro:** Suporte financeiro para cobrir despesas relacionadas a viagens para competições, taxas de inscrição, treinamento, equipamentos e outras necessidades essenciais.
- **Mentalidade e Desenvolvimento Pessoal:** Acesso a treinadores mentais e psicólogos esportivos para fortalecer minha resiliência, foco e habilidades mentais.

- Equilíbrio e Bem-Estar: Apoio para encontrar um equilíbrio saudável entre minha carreira esportiva e minha vida pessoal, bem como recursos para cuidar da minha saúde mental e emocional.

2.3.2 Segunda entrevista

Realizada com duas pessoas

Quantos anos você tem?

- 17
- 17

Você pratica esporte a quanto tempo?

- 15 anos
- 11 anos

Quais tipos de esportes você pratica?

- Vôlei
- Vôlei

Quais são suas maiores dificuldades?

- Dores físicas
- Dores físicas

Você encontra dificuldades de administrar seu tempo para a prática do esporte e outras atividades?

- Sim, com trabalhos e estudos
- Sim, com trabalhos e estudos

Você possui equipamentos adequados para a prática?

- Sim, todos de proteção etc.

Você encontra dificuldades para encontrar espaços adequados para a prática dos esportes?

- Não, quadras boas e seguras

Dificuldades para encontrar lugares que forneçam a compra de equipamentos utilizados no esporte?

- Não, tem vários sites

Você tem dificuldades em encontrar pessoas que praticam esportes como você?

- Não, por morarem em Suzano, a bastante atletas

Qual o ambiente onde você pratica esportes?

- Quadras de areia, e ginásios

Você deseja seguir carreira em relação ao esporte? Se sim, qual?

- Não, trabalho é a prioridade

O que você acha sobre o mercado de trabalho?

- Difícil é injusto

Quais suas principais preocupações em relação a prática dos esportes?

- Conciliar o esporte com a vida pessoal, e lesões

Quais são suas maiores inspirações / em quem se baseia?

- Giba
- Irmão

Quando seus parceiros de equipe cometem erros, qual a sua reação?

- Tento ajudar e incentivar

Como você lida com erros?

- Se autocobrando e tentando concertar

Quais suas frustrações sobre a prática do esporte?

- Não ter começado mais cedo

Quais seus obstáculos?

- Conciliar vida pessoal

Quais as suas necessidades?

- Sobreviver
- Estabilidade

Quais são seus sonhos?

- Uma vida muito estável
- Ter uma família

2.4 Insights

insights

lesões

Com base em pesquisas e em entrevistas, percebemos que a maior preocupação de atletas, tanto iniciantes quanto semiprofissional, voltam sua atenção ao seu calendário quando há alguma lesão.

Com isso pensamos em fazer algo voltado às lesões.

cronogramas

Após analisarmos nosso primeiro insight e nossas entrevistas, reparamos que uma dificuldade comum entre jovens atletas ou atletas lesionados, é a forma como irão lidar com o cronograma. Pois em ambos os casos, o atleta pode se deparar com algo inesperado em seu cronograma.

Com isso pensamos em fazer algo que ajude atletas com seu cronograma.

equipamentos

Com base em entrevistas realizadas, percebemos a dificuldade comum entre atletas em encontrar lugares que forneçam equipamentos com boa qualidade com o preço reduzido.

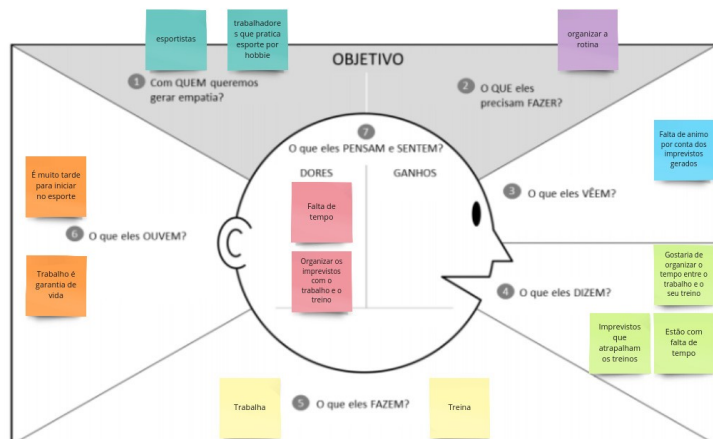
Com isso pensamos em fazer uma plataforma que consegue trazer de forma acessível equipamentos de boa qualidade e com preço menor para atletas.

miro

3 Definição

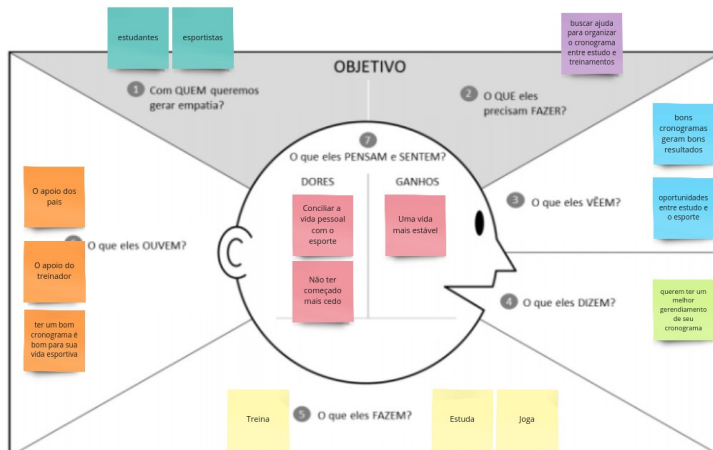
3.1 Mapa de empatia

Roberto
30 anos



miro

Isaac
19 anos



miro

3.2 Persona



1. Nome

- Isaac

2. Idade

- 26 anos

3. Localização

- Zona periférica de Guarulhos, São Paulo

4. Formação Acadêmica

- Graduação em Educação Física

5. Experiência Profissional

- Trabalha na ETEC de São Paulo há poucos meses

6. Faixa Salarial

- Inicial, ganhando o salário médio para um professor de Educação Física em início de carreira na região- R\$ 1.500

7. Objetivos e Motivações

- Isaac escolheu cursar Educação Física devido à sua paixão desde a juventude pelo vôlei. Aos 12 anos, após a separação dos seus pais, ele encontrou conforto e uma sensação de paz na prática desse esporte. Essa paixão o acompanhou ao longo dos anos, levando-o a buscar uma carreira que permitisse compartilhar sua paixão com os outros.

- No momento, Isaac tem como objetivo principal participar de pequenas competições de vôlei em sua região. Ele deseja fazer parte de times locais e disputar torneios, mas enfrenta desafios para atingir esse objetivo devido à sua rotina agitada e falta de um cronograma consistente. Ele acredita que competir e continuar praticando o vôlei o ajudará a manter a conexão com sua paixão e proporcionar uma sensação de realização pessoal.

8. Rotina

- Isaac enfrenta uma rotina intensa, começando cedo, por volta das 5h da manhã, para chegar ao trabalho na ETEC de São Paulo. Seu dia é preenchido com suas responsabilidades profissionais, que podem incluir o planejamento de aulas, aulas práticas e administrativas. Ele tem dificuldade para encontrar tempo para si mesmo e seus hobbies, como praticar academia e assistir jogos esportivos, devido ao seu horário de trabalho e a longa jornada diária.
- Após um dia agitado, Isaac retorna para sua casa apenas por volta das 22 horas, momento em que finalmente pode relaxar e cuidar de si mesmo. Sua mente muitas vezes está conturbada e inquieta devido ao estresse do trabalho e à pressão de conciliar sua paixão pelo vôlei com sua carreira.

9. Desafios

- Os principais desafios que Isaac enfrenta incluem:
 1. Falta de tempo: Sua rotina de trabalho intensa e seu longo tempo de deslocamento limitam seu tempo disponível para treinar e competir no vôlei.
 2. Falta de cronograma consistente: A ausência de um cronograma fixo para treinos e competições torna difícil para Isaac planejar adequadamente sua prática e participação em eventos esportivos.
 3. Pressão e estresse: A pressão do trabalho e a falta de tempo para cuidar de si mesmo contribuem para sua mente conturbada e inquieta.
 4. Distância da zona periférica: Morar na zona periférica de Guarulhos também pode representar um desafio, pois isso o coloca mais longe de oportunidades de treinamento e competição.

5. Isaac está determinado a superar esses desafios para continuar perseguindo sua paixão pelo vôlei e alcançar seu objetivo de participar de competições regionais.

4 Ideação

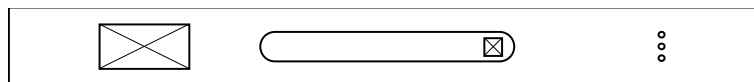
4.1 Brainwriting



miro

5 Prototipação

5.1 Wireframes

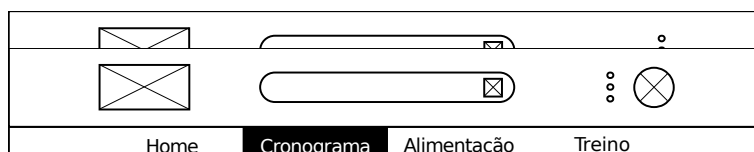
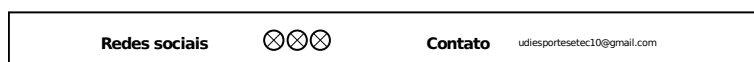
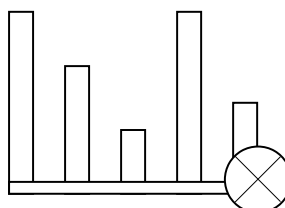
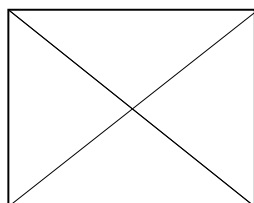
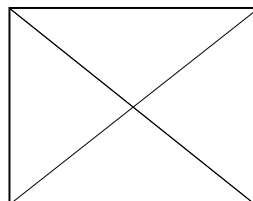


Slogan

Título

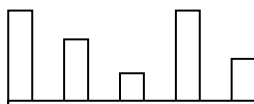
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

Lorem ipsum



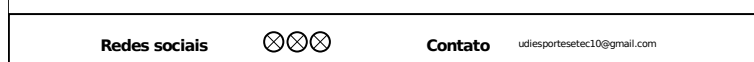
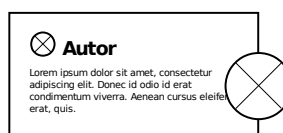
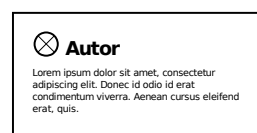
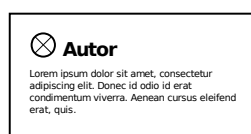
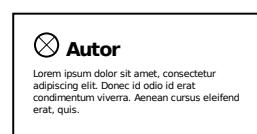
Início > Cronograma

Frequência



Novembro					2023		
D	S	T	Q	Q	S	S	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

Dicas





Início > Alimentação

Prato recomendado conforme sua dieta

Prato

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec id odio id erat condimentum viverra. Aenean cursus eleifend erat, quis.

Tabela nutricional

Ver mais

Dicas dos nutricionistas

Autor

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec id odio id erat condimentum viverra. Aenean cursus eleifend erat, quis.

Autor

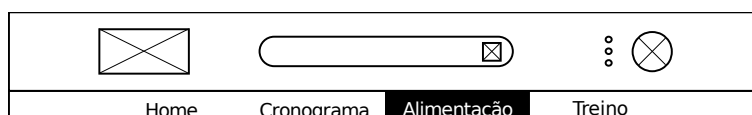
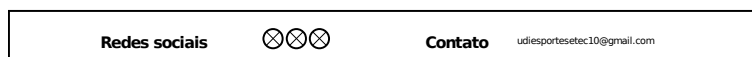
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec id odio id erat condimentum viverra. Aenean cursus eleifend erat, quis.

Autor

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec id odio id erat condimentum viverra. Aenean cursus eleifend erat, quis.

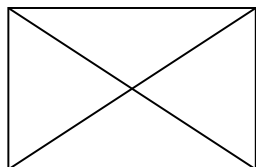
Autor

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec id odio id erat condimentum viverra. Aenean cursus eleifend erat, quis.



Início > Alimentação > Prato recomendado

Nome do prato



Por que recomendamos este prato para você?

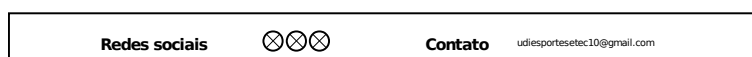
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec posuere nulla id condimentum tincidunt. Cras semper aliquet lacus quis scelerisque. Pellentesque maximus, justo a consequat hendrerit, est tellus euismod velit, quis malesuada purus nunc eget elit. Curabitur vehicula malesuada auctor. Integer hendrerit nunc leo, vel tempor dui posuere sit amet. Ut scelerisque neque sem, vel porttitor ipsum porta quis.

Ingredientes

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
- Aenean elementum nunc vitae quam pulvinar consectetur.
- Quisque et risus at dui fringilla blandit vitae nec augue.
- Mauris tempus sem ac lorem auctor, vitae scelerisque arcu lacinia.
- Sed in dolor vestibulum, tristique purus a, venenatis libero.
- Pellentesque lacinia diam eget lacinia hendrerit.

Modo de preparo

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse magna magna, laoreet quis convallis quis, vulputate sed mauris. Nam arcu arcu, vulputate vitae est ut, vestibulum sagittis tellus. Vestibulum augue lectus, ornare sed varius bibendum, fringilla nec neque. Donec placerat sollicitudin dignissim. Curabitur ac commodo sapien, id commodo nibh. Sed vitae ex arcu. Sed sit amet ipsum eleifend, dapibus erat non, varius quam. Integer porttitor mollis lectus. Nunc lobortis augue sit amet leo eleifend volutpat. Ut maximus urna nec ex facilis elementum. Cras vulputate semper neque eu semper.



6 Testes

No contexto do nosso projeto voltado para auxiliar as pessoas na criação de rotinas relacionadas à alimentação, treinamento e cronograma dentro da área de esportes, é essencial realizar testes para garantir que estamos proporcionando a melhor experiência possível aos usuários. Este texto abordará a importância de recrutar pessoas alinhadas com a nossa persona e a utilização de testes A/B para verificar as preferências de interface do usuário.

Uma etapa crucial para realizar testes eficazes é recrutar pessoas que se encaixem com a nossa persona. Ao identificar os perfis que representam nossos potenciais usuários, podemos obter feedbacks mais relevantes e precisos. Dessa forma, buscamos indivíduos interessados em esportes, que tenham interesse em adotar rotinas alimentares, de treino e cronogramas organizados para melhorar seu desempenho e bem-estar.

Ao conduzir os testes do nosso projeto, é importante utilizar comandos que não induzam os participantes de forma direta, a fim de evitar influências externas que possam comprometer a autenticidade dos resultados. Devemos permitir que os participantes interajam livremente com a interface e as funcionalidades oferecidas, observando como eles se adaptam e utilizam as ferramentas disponíveis.

Além disso, podemos empregar testes A/B para verificar a preferência de interface do usuário. Essa abordagem nos permite apresentar duas versões distintas da interface aos participantes e coletar feedbacks sobre suas preferências e usabilidade. Com base nesses resultados, podemos realizar ajustes e aprimoramentos para otimizar a experiência do usuário.

Após a conclusão dos testes, é fundamental realizar uma análise criteriosa dos resultados obtidos. Devemos identificar padrões, tendências e sugestões de melhorias propostas pelos participantes. Essas informações serão valiosas para refinarmos a nossa plataforma e torná-la mais intuitiva, eficiente e alinhada às necessidades dos usuários.

Realizar testes com pessoas que se encaixam com a nossa persona e utilizar abordagens como testes A/B são estratégias essenciais para aprimorar a experiência do usuário em nosso projeto de criação de rotinas esportivas. Ao recolher feedbacks autênticos, podemos identificar pontos fortes e oportunidades de melhoria, garantindo que

nossa plataforma atenda de forma eficaz às necessidades e expectativas dos usuários. Com base nesses testes, poderemos oferecer uma solução cada vez mais eficiente e personalizada, auxiliando as pessoas na criação de rotinas saudáveis e produtivas em suas práticas esportivas.

Referências

<https://www.consumidormoderno.com.br/2021/06/28/conheca-o-perfil-do-usuario-de-cada-rede-social-de-acordo-com-sua-geracao/>

<https://www.investopedia.com/terms/s/social-networking.asp>

<https://publya.com/blog/geracao-millennials/>

<https://www.consumidormoderno.com.br/2022/06/30/redes-sociais-consumidor-millennials-compra/>

<https://pt.linkedin.com/pulse/como-diferentes-gera%C3%A7%C3%B5es-usam-m%C3%ADdias-sociais-e-anunciar-andr%C3%A9-peret>

<https://br.hubspot.com/blog/marketing/geracao-xyz>

<https://rockcontent.com/br/blog/geracao-z-pesquisando-no-tiktok/>

<https://blog.gitnux.com/millennials-on-social-media-statistics/>

<https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/noticias/?p=327207>

<https://drcarlosmattos.com.br/lesoes-esportivas-o-que-sao-e-por-que-ocorrem/>

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/21700/2/38479.pdf>

<https://vejario.abril.com.br/puc-rio/atletas-olimpicas-rotina-quarentena>

<https://sites.ufop.br/lamparina/blog/jovens-atletas-relatam-mudan%C3%A7as-em-suasrotinas-devido-pandemia-da-covid-19-em-2020-e>

<https://tatame.com.br/artigo-a-importancia-para-um-atleta-organizar-o-calendario-de-competicoes-no-jiu-jitsu-com-foco-na-preparacao-fisica>

<https://www.unisportbrasil.com.br/carga-de-treinamento/>

<https://www.unisportbrasil.com.br/treinamento-esportivo-entenda-como-preparar-atletas-para-o-alto-desempenho>

<https://www.euax.com.br/2019/02/gerenciamento-de-cronograma/>

<https://cbj.com.br/blogs/37/a-importancia-do-controle-na-organizacao-do-processo-de-treinamento-esportivo.html#:~:text=Desta%20forma%20melhorando%20o%20rendimento,do%20atleta%20e%20seu%20desenvolvimento.>

<https://atletasnow.com/tecnologia-no-esporte-a-evolucao-que-esta-mudando-a-rotina-dos-atletas/>

<https://atletasnow.com/como-a-tecnologia-pode-elevar-a-performance-dos-atletas/>

<https://tecnologiasnodesportosc.blogs.sapo.pt/avancos-tecnologicos-no-atletismo-3777#:~:text=Tecnologias%20no%20Desporto,-Este%20blogue%20foi&text=Um>

%20exemplo%20foi%20a%20inven%C3%A7%C3%A3o,lan%C3%A7ado%20no%20lan%C3%A7amento%20do%20peso.

https://www.superesportes.com.br/app/19,66/2014/02/13/noticia_maiesportes,52656/explosao-ou-resistencia-esportes-exigem-aptidoes-diferentes.shtml

<https://blog.energiadocorpo.com.br/quais-as-diferencas-entre-os-treinos-de-resistencia-e-explosao/>