

# Design Thiking

**Equipe:** Health Tips

<b>Integrantes</b>	<b>Perfil</b>	<b>E-mail</b>	<b>Conhecimento Prévio da Área de TI</b>
Ludmilla Caroline G. Dutra	Influencer	ludmillacaroline@hotmail.com	Sem conhecimento
Esdras Misael S. Ferreira	Influencer	esdrasmisaelsf@gmail.com	Sem conhecimento
João Miguel S. Fernandes	Influencer	jmdasilvaslw58@gmail.com	Sem conhecimento
Franks Henrique C. de Castro	Estabilidade	frankshenrique866@gmail.com	Sem conhecimento
Lincon Rangel Schaper	Dominância	Lincon.schaper92@gmail.com	Conhecimento básico em Java

## **Matriz CSD:**

### **Certezas (O que já sabemos?)**

- 55,4% da população sobre de obesidade
- Seis entre dez brasileiros adultos não seguem as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 150 minutos semanais de prática de atividades físicas no tempo livre.
- Parte da população alega a falta de tempo para não conseguir praticar exercício físico.
- Entre os idosos, a partir de 65 anos, essa taxa aumenta para sete em cada 10.

### **Suposições (O que achamos, mas não temos certezas?)**

- Vai facilitar a acessibilidade.
- Poder fazer o exercício sem precisar sair de casa.
- Tirar dúvidas sobre como fazer um exercício

### **Dúvidas (O que ainda não sabemos?)**

- Se vai ter o suporte adequado.
- Alguém para auxiliar, se necessário

## Descrição (Card):

**Problema:** a falta de tempo e acessibilidade para a prática de exercício físico.

## ODS (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável):



“Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.”

**Descreva o Problema:** a falta de tempo se tornou comum no dia a dia das pessoas, com isso muitos pais, mães e avós desenvolvem problemas de saúde pela falta da prática de exercício físico. Uma pesquisa do "mapa da obesidade mostra que 55,4% da população sofre de excesso de peso" e a falta de tempo e de acompanhamento de um profissional é um dos fatores cruciais que agrega no aumento desse índice.

**Quem tem esse problema:** homens, mulheres, idosos, pessoas com excesso de peso, sedentárias e problemas de saúde decorrente a falta de exercício físico.

## Mapa de Stakeholders

### Pessoas Fundamentais:

- Pessoas sem tempo para a prática de exercício físico.
- Pessoas com dificuldades em praticar exercício
- Personal e Nutricionista.

### Pessoas Importantes:

- Ifood, UberEats, app de comidas.
- Sedentarismo.
- Informações de Nutrição, dicas de receitas.
- Informações de treinos, dicas de exercícios.

### **Pessoas Importantes:**

- Nutricionista;
- Personals;
- OMS.

### **Troca de Valor com Stakeholders**

#### **Stakeholder**

- Idosos
- Pessoas com jornada dupla

#### **Quais valores são gerados para este stakeholder?**

- Qualidade de vida;
- Mais tempo para realizar outras tarefas.

#### **Quais valores este stakeholder nos entrega de volta?**

- Vivência melhor;
- Respeito.

### **Entrevista Qualitativa**

#### **Hipótese**

- Já realizou ou faz alguma atividade física?
- Se não, por quê?
- Se tivesse um site onde tem professor para auxiliar em atividades físicas, você usaria?
- Você já usa algum site ou aplicativo parecido?
- O que você mais gosta de usar nesse aplicativo?
- O que você acha que pode melhorar?
- Na sua opinião quais conteúdos tem que ter para chamar sua atenção em um site?
- Você teria 40 min do seu dia para praticar algum exercício físico?

- Tem dificuldade para sair de casa ou ir para locais que praticam essas atividades?
- Você acha importante nesse site ter dicas de alimentação e acompanhamento com nutricionista?

## **Resposta**

- Sim
- Usaria
- Não
- Conteúdos com informações sobre como realizar as atividades, acesso ao um profissional na área.
- Acredito que sim.
- Sim, a alimentação é essencial para uma vida saudável e o complemento para os treinos.

## **Highlights de Pesquisa**

### **1º entrevistado**

**Nome:** Marta Janaína

**Data:** 10/04/2024

**Local:** serviço

**O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas:** que seus pais podem ter dificuldade para mexer no site.

**Aspectos que importaram mais para os participantes:** como a entrevistada não gosta do ambiente de academia, o site seria uma ótima opção para se exercitar em casa.

**Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista:** o site pode ser útil para os seus pais.

**Novos tópicos ou questões para explorar no futuro:** Talvez uma possível parceria com academia, ou com lugares que realiza natação, para indicação de informações ou até mesmo para utilizarem a plataforma.

---

**2° entrevistado:**

**Nome:** Olária Santana

**Data:** 10/04/2024

**Local:** uber

**O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas:** acompanhamento com nutricionista

**Aspectos que importaram mais para os participantes:** poder adequar uma boa alimentação no seu cotidiano.

**Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista:** já realiza atividade física e é disciplinada.

---

**3° entrevistado:**

**Nome:** Maria da Glória

**Data:** 09/04/2024

**Local:** na rua

**O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas:** a entrevistada apesar da idade, não fica sem seu forró, e quer manter ativa.

**Aspectos que importaram mais para os participantes:** manter um bom condicionamento físico.

**Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista:**

**Novos tópicos ou questões para explorar no futuro:** criar um grupo de terceira idade, onde os mesmo podem se comunicar e trocar lugares de onde podem frequentar, que são de seus interesses.

---

**4° entrevistado:**

**Nome:** Camila Gomes

**Data:** 10/04/2024

**Local:** em casa

**O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas:** demanda que um bebê necessita, o que acaba faltando tempo para as mães.

**Aspectos que importaram mais para os participantes:** poder realizar a atividade em qualquer momento, e ter um acompanhamento alimentar.

**Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista:** as vezes mais a falta de suporte do governo para as mães, que já tem que voltar da licença maternidade, com pouco tempo.

**Novos tópicos ou questões para explorar no futuro:** um site com dica relatos para mães recentes de experiências de outras mães.

---

**5° entrevistado:**

**Nome:** Henrique da Silva

**Data:** 11/04/2024

**Local:** em uma mecânica

**O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas:** que as vezes deixamos de nos cuidar de tanto que nos comprometemos com o nosso trabalho.

**Aspectos que importaram mais para os participantes:** oportunidade de cuidar da saúde e conseguir adequar os seus horários.

**Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista:** saber que pode realizar essas atividades, ter essas informações através da internet.

**Novos tópicos ou questões para explorar no futuro:** lembretes e avisos informando o último check-up que o usuário fez, colher essas informações, e alertas para saber a quantidade de hora trabalhada no dia.

## **Persona**

### **1° Persona:**

**Nome:** Ana Maria Braga

**Idade:** 49 anos

**Hobby:** ler

**Trabalho:** doméstica

**Personalidade:** trabalhadora, alegre, perfeccionista.

**Sonhos:** Viajar, fazer faculdade.

**Objetos e lugares:** Ana, usa o celular em seu serviço para auxiliar ela no aprendizado com exercícios físicos.

**Objetivos Chave:** Conseguir se exercitar e ter um apoio de casa.

**Como devemos tratá-la:** Ana se sente bem quando tem um acompanhamento físico de perto para corrigir e ter a atenção necessária para que não ocorra nenhum problema futuramente.

**Nunca devemos:** Subestimar suas limitações físicas, ignorar suas necessidades de acessibilidade, desconsiderar suas preocupações emocionais, sobrecarregá-la com exercícios intensos, desconsiderar suas preferências e motivações, desvalorizar sua autonomia e capacidade.

### **2° Persona:**

**Nome:** Marcos Silva

**Idade:** 34 anos

**Hobby:** estudar e sair

**Trabalho:** médico

**Personalidade:** trabalhador, atencioso, cuidadoso.

**Sonhos:** sair, beber e conhecer gente nova.

**Objetos e lugares:** computador, livros celulares para estudar e adquirir conhecimento.

**Objetivos Chave:** conseguir se exercitar e ter o acesso de casa.

**Como devemos tratá-la:** devemos tratar como um cidadão comum e que gosta de desafios.

**Nunca devemos:** nunca devemos subestimar suas habilidades e força de vontade.

### **3° Persona:**

**Nome:** Maria Aparecida

**Idade:** 60 anos

**Hobby:** arrumar casa e dançar

**Trabalho:** aposentada

**Personalidade:** personalidade forte, estressada

**Sonhos:** exercita-se, viajar e ter mais disposição.

**Objetos e lugares:** Maria utiliza o celular para ver sobre informações do dia a dia.

**Objetivos Chave:** retardar a perda muscular.

**Como devemos tratá-la:** devemos tratar como uma pessoa normal que possa realizar atividades físicas e correr atrás dos seus objetivos.

**Nunca devemos:** nunca devemos subestimar os desejos e capacidade de Maria, pois ela é determinada a conseguir aquilo que deseja.

**- Link utilizado para criar as personas:**

<https://www.geradordepersonas.com.br/>