



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

Atualmente, muitas pessoas possuem grande dificuldade em seguir uma rotina de hábitos saudáveis, seja pela falta de planejamento da rotina, seja por falta de incentivo de pessoas próximas, seja por não saber como começar... e além disso é notória a imensa quantidade de pessoas que acabam desenvolvendo sérios problemas de saúde e mental devido à essa falta de prática de hábitos saudáveis.

Esta é uma problemática que vem sido bastante observada entre os jovens brasileiros, uma vez que segundo pesquisas, a maioria destes são sedentários. Dessa forma, buscaremos soluções para tentar resolver este problema.

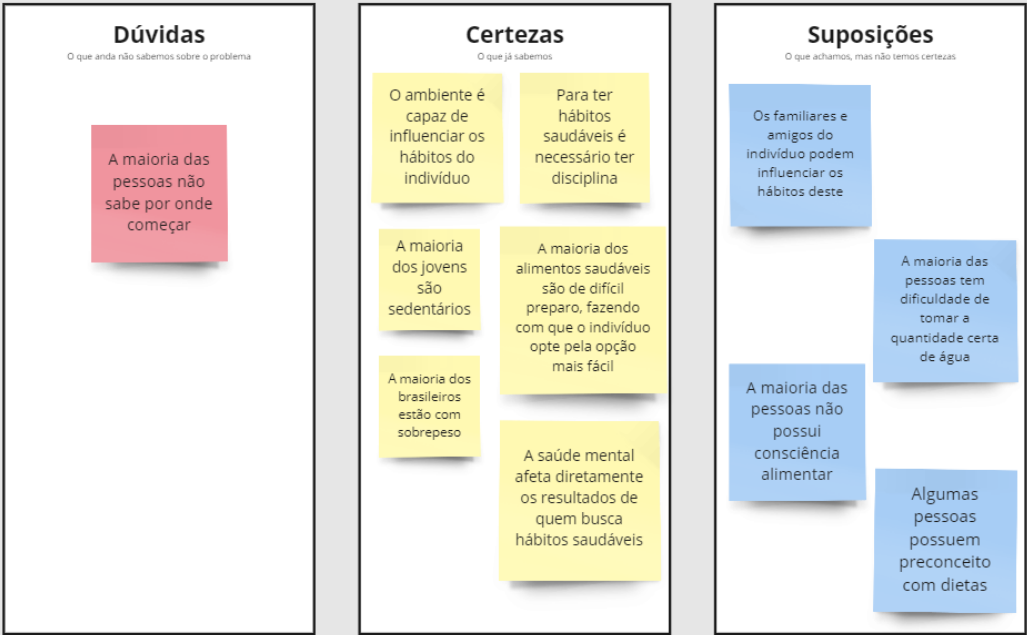
Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

Membros da Equipe

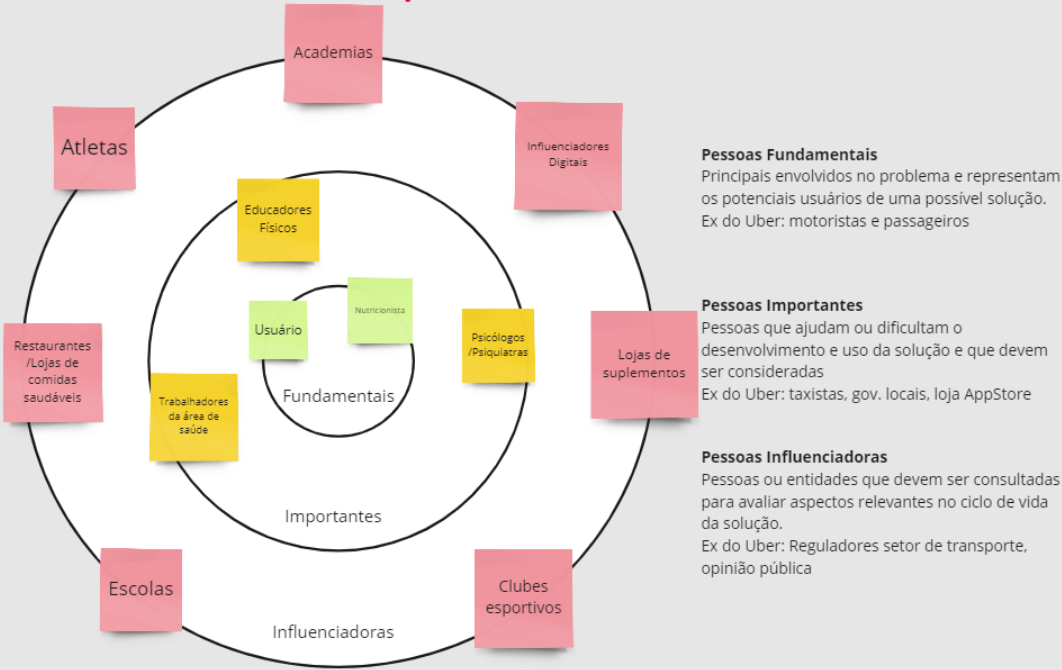
- Rafaela Oliveira Ribeiro
- Matheus Ramos Carvalhais
- Felipe Azevedo Junqueira de Carvalho
- Marcelo Henrique de Souza Calixto
- Cauã Henrique Correa Araújo
- Gabriel Praes Bernardes Nunes

Liste todos os integrantes da equipe.

Matriz de Alinhamento CSD



Mapa de Stakeholders



Entrevista Qualitativa

Pergunta

Você se considera uma pessoa com hábitos saudáveis?

Resposta

"Ultimamente não tenho tido muitos hábitos saudáveis"
"Não 100%, mas tento na medida do possível"
"Não"
"Sim, comecei a praticar academia a +/- 1 mês"

Pergunta

Você gostaria de implementar mais hábitos saudáveis na sua rotina?

Resposta

"Sim, gostaria"
"Sim, academia"
"Sim. Gostaria de melhorar a minha alimentação, como beber menos refrigerante e praticar mais atividades físicas (academia e esportes de equipe)"

Pergunta

Caso você tenha hábitos saudáveis, existe alguma dificuldade em mantê-los? Por quê?

Resposta

"Sim. Gosto de praticar exercícios ao ar livre e também de praticar esportes como futebol, voleibol e peteca, mas minha rotina diária de trabalho tem me atrapalhado"
"Sim, por falta de disciplina."
"Tenho dificuldade em comer frutas, pois esqueço de implementar na minha rotina diária"
"Sim, dificuldade em controlar meu desejo por açúcar"

Pergunta

Qual é mais importante para você: alimentação adequada ou rotina de atividades físicas?

Resposta

"Ambas são importantes para mim. No meu mundo ideal preciso juntar essas duas coisas para ter uma vida mais saudável"
"Acredito que um complementa o outro. Mas, a alimentação acho que é mais importante."
"Os dois, mas se fosse para mudar um hábito meu, priorizaria manter a rotina de atividades físicas, já que reduz no estresse."
"Cada um possui sua própria importância, fazendo assim, que um complemente o outro"

Pergunta

Você considera que as pessoas ao seu redor (familiares e amigos) possuem hábitos saudáveis?

Resposta

"Algumas pessoas sim"
"Não todos, mas alguns possuem"
"Não considero"
"A maioria não possui hábitos saudáveis"

Pergunta

Você acredita que seria mais fácil melhorar seus hábitos se eles também se propusessem a melhorá-los?

Resposta

"Com certeza seria muito mais fácil"
"Sim, acredito que eles seriam uma boa influência"
"Sim"
"Sem dúvidas iria ser mais fácil"

Highlights de Pesquisa

Nome

Highlights da entrevista

Data

19/09/23

Local

Reunião pelo discord

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

O que nos surpreendeu foi que a maioria dos entrevistados tem de fato vontade de iniciar uma rotina de hábitos saudáveis, eles apenas precisam resolver os empecilhos que estão os atrapalhando a tomar a iniciativa.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Os aspectos que mais importaram estavam ligados à rotina diária de cada participante, ou seja, o que mais limita cada um deles é a forma como essa rotina é gerida. Logo, eles precisam de ajuda para melhorar os hábitos dentro desta rotina

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Os principais temas/aprendizados estão ligados à importância que o meio em que o participante está inserido interfere na rotina e na tomada de decisões deste. Dessa forma, vimos que além de incentivar o próprio participante a começar a ter novos hábitos saudáveis, é importante verificar se os familiares/amigos não estão dispostos a ter a mesma iniciativa, pois fará grande diferença.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

- Como manter a motivação do participante em continuar interessado em ter hábitos saudáveis após o início
- Como incentivar mais as pessoas a terem hábitos saudáveis
- Como juntar a prática de exercícios físicos com a alimentação saudável de maneira satisfatória para o participante

Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME João Victor

IDADE 21 anos

HOBBY Gamer

TRABALHO Estudante/estagiário

PERSONALIDADE

Tímido, muito focado em seu estágio e tarefas do dia a dia, pouco sociável, muito educado.

SONHOS

Planeja conseguir um emprego fora do país, seu maior sonho é poder morar no exterior.

OBJETOS E LUGARES

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

Objetos físicos/digitais: celular e notebook

Celular é utilizado durante a maior parte do dia e o notebook durante o trabalho e durante seu momento de lazer, que é jogando jogos online no notebook.



OBJETIVOS CHAVE

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

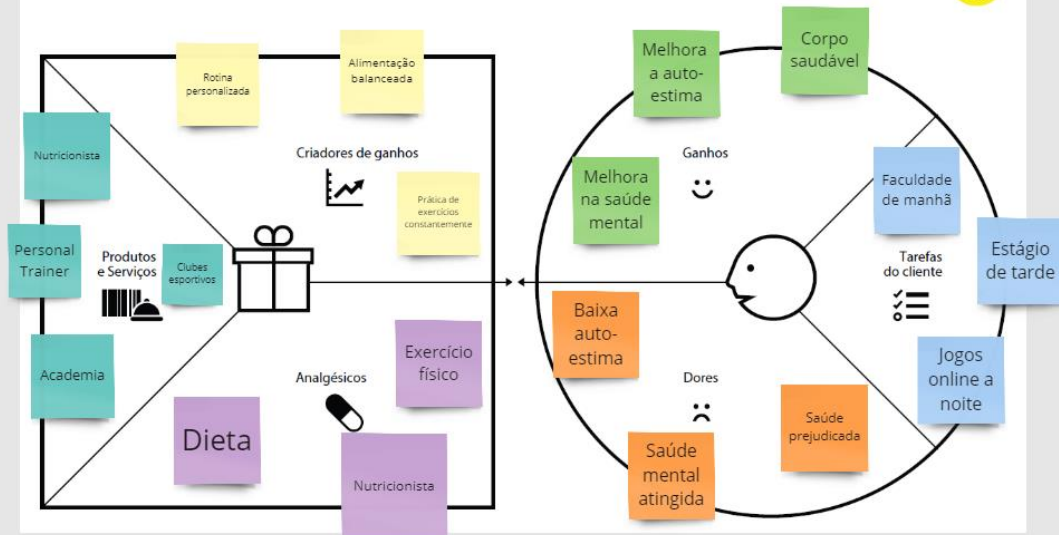
João Victor fica a maior parte de seu dia sentado, seja trabalhando ou se divertindo no notebook, logo, ele precisa de incentivo e de ajuda para poder planejar sua rotina e conseguir praticar algum exercício físico para se movimentar pelo menos 1 hora durante o dia.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Júlia

IDADE 25 anos

HOBBY Caminhadas e academia

TRABALHO Dentista

PERSONALIDADE

Extrovertida, simpática, muito animada, tem facilidade em convívios sociais

SONHOS

Se tornar uma profissional de muito sucesso, construir uma família e ter filhos

OBJETOS E LUGARES

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

Objetos físicos/digitais: relógio apple watch, celular, macbook
Celular é utilizado para fins pessoais, seu relógio utilizado durante a academia e as caminhadas para registrar seu gasto calórico, e o macbook durante o trabalho para monitorar sua agenda de clientes.



OBJETIVOS CHAVE

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

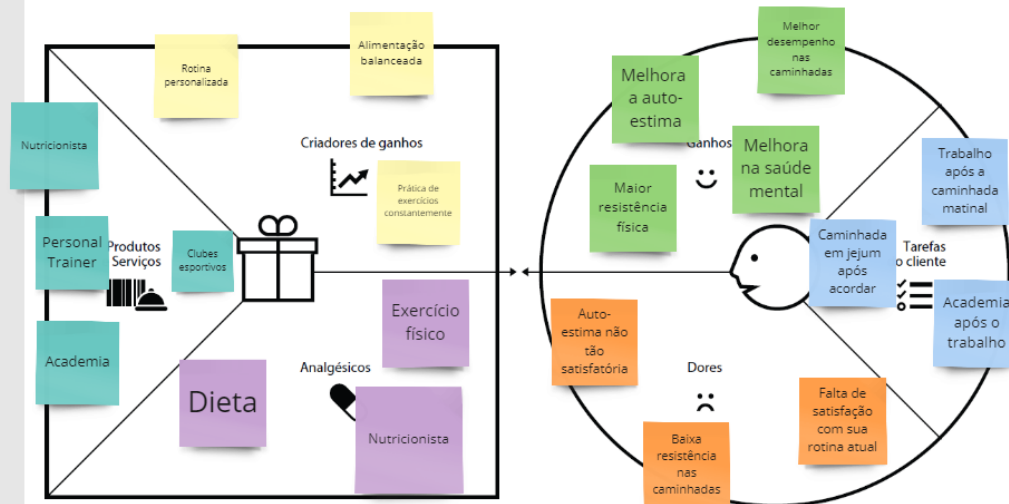
Júlia é uma menina muito focada e determinada, mas por mais que ela já se comprometa com a academia/caminhada, ela deseja aprimorar seus hábitos saudáveis. Contudo ela está com dificuldade, pois se sente estagnada. Logo, por mais que ela já faça atividades físicas ela ainda acredita que precisa melhorar um pouco mais seus hábitos saudáveis, mas precisa de ajuda para isso.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Pedro Miguel

IDADE 31 anos

HOBBY Surf

TRABALHO Empresário

PERSONALIDADE

Dedicado, muito preocupado e protetor com a família, sociável, amigável, determinado e focado.

SONHOS

Ser um grande referencial no surf, ganhar muitos campeonatos e ver seus filhos surfando junto com ele quando crescerem

OBJETOS E LUGARES

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

Objetos físicos/digitais: seu objeto físico preferido é sua prancha de surf, seus objetos digitais são celular e computador. Celular é utilizado bastante tanto no trabalho para realizar ligações importantes quanto para fins pessoais, sua prancha de surf durante seus momentos de lazer na praia, e o computador utilizado durante o trabalho.



OBJETIVOS CHAVE

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

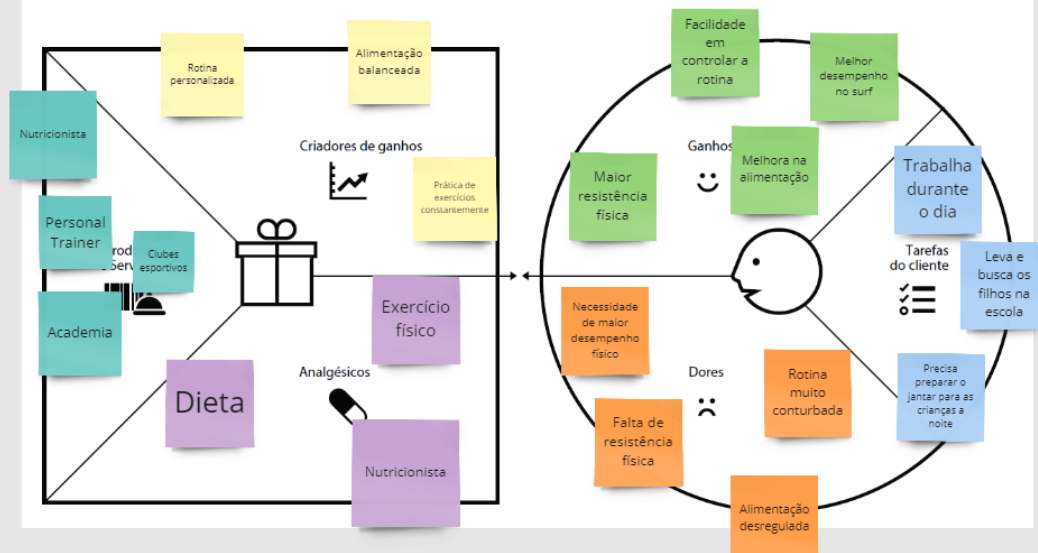
Pedro possui uma rotina muito agitada e corrida, pois além do trabalho ele precisa cuidar e gerir da rotina de seus dois filhos, portanto, muitas vezes ele não consegue aderir a uma rotina de hábitos saudáveis. Além do surf ele gostaria de fazer academia e seguir uma alimentação mais saudável, mas para isso ele precisa de ajuda para conduzir sua rotina.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR



Brainstorming / Brainwriting

App deve enviar lembretes personalizados para ajudar os usuários a seguir seus hábitos saudáveis, como tomar água, fazer exercícios, dormir o suficiente, etc.

App deve permitir que o usuário cadastre suas refeições do dia

App deve permitir que o usuário defina sua meta(emagrecer, ganho de peso, melhorar a saúde)

App deve permitir que o usuário consiga visualizar dicas de alimentação/exercício físico

Permitir que os usuários estabeleçam metas específicas relacionadas à saúde, como perder peso, ganhar massa muscular, melhorar a alimentação, aumentar a atividade física, etc.

Mostrar o progresso em direção aos objetivos estabelecidos pelos usuários, seja por meio de gráficos, estatísticas ou outros indicadores visuais.

App deve permitir que o usuário marque se treinou ou não

App deve permitir que o usuário consiga visualizar receitas fitness

App deve fornecer sugestões e planos de acordo com os objetivos e preferências do usuário, como planos de exercícios, receitas saudáveis, etc.

Permitir que os usuários registrem suas refeições diárias, incluindo informações nutricionais, porções e tipos de alimentos.

Fornecer informações sobre o valor nutricional dos alimentos, como calorias, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, etc.

App deve permitir que o usuário consiga cadastrar seus dados como peso, altura, sexo, idade e objetivos

Permitir a sincronização com dispositivos wearables (como smartwatches, monitores de atividade física) para rastreamento de atividades físicas em tempo real.

Planejar um app que seja fácil de se manusear e de fácil entendimento

Oferecer recursos extras como tirar dúvidas e entrar em contato conosco

App deve cadastrar o usuário com um login e uma senha

Possibilitar os usuários de convidarem amigos para entrarem na plataforma

Criar um ambiente de conversa, onde os usuários podem tirar dúvidas entre si

Permitir o cadastro de profissionais que se interessam em dar dicas extras para os usuários

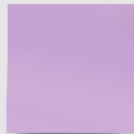
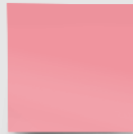
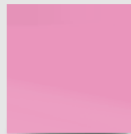
Permitir que notificações diárias sejam enviadas para o usuário

Criar um sistema de bonificação, caso o usuário entre no app todos os dias da semana ele recebe uma dica extra de hábitos saudáveis

Permitir que o usuário possa avaliar o app e enviar sugestões de melhoria

Habilitar modo claro e modo escuro nas telas do app

Permitir que o usuário tenha um perfil que mostre a evolução de sua rotina de hábitos saudáveis



Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



Registrar as atividades diárias do usuário relacionadas à saúde, como exercícios, alimentação, sono e consumo de água.

Permitir que o usuário se cadastre e entre na aplicação

Mostrar o progresso do usuário em direção às metas através de gráficos, estatísticas e outros indicadores visuais.

Permitir que os usuários cadastrem suas refeições do dia e forneça uma análise nutricional dos alimentos registrados.

Permitir que o usuário cadastre e atualize seus dados como peso, altura, sexo, idade e objetivos

Oferecer sugestões e planos baseados nos objetivos e preferências do usuário.

Permitir que os usuários estabeleçam metas específicas relacionadas à saúde.

Enviar lembretes personalizados para incentivar hábitos saudáveis.

IDEIA 1

Permitir que o usuário se cadastre e entre na aplicação

Esta ideia é muito importante pois cada usuário tem sua particularidade, logo cada um deve ter um cadastro.

IDEIA 2

Enviar lembretes personalizados para incentivar hábitos saudáveis.

Esta ideia é muito importante pois muitas vezes o usuário acaba se esquecendo de entrar no site, e com lembretes isso seria resolvido.

IDEIA 3

Permitir que o usuário cadastre e atualize seus dados como peso, altura, sexo, idade e objetivos

Esta ideia é necessária pois com os dados dos usuários poderemos oferecer o melhor recurso para cada caso específico

IDEIA 4

Registrar as atividades diárias do usuário relacionadas à saúde, como exercícios, alimentação, sono e consumo de água.

Esta ideia é importante para que possa ser feita uma monitoria do progresso do usuário na prática de hábitos saudáveis.

IDEIA 5

Mostrar o progresso do usuário em direção às metas através de gráficos, estatísticas e outros indicadores visuais.

Esta ideia é importante pois permite que o usuário visualize bem seu progresso e construa novas metas.

IDEIA 6

Permitir que os usuários estabeleçam metas específicas relacionadas à saúde.

Esta ideia é necessária pois cada usuário possui um objetivo, logo, cada um deles deve traçar sua meta de acordo com sua necessidade.

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO

