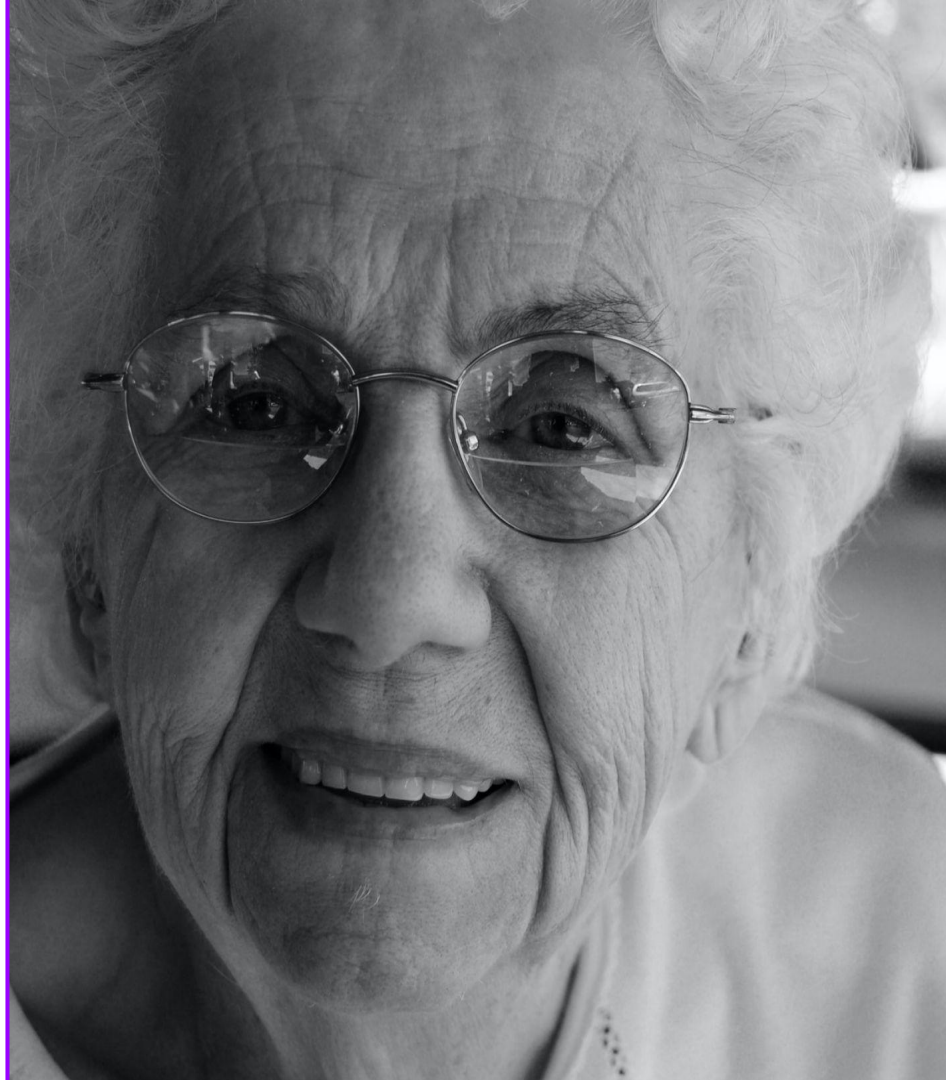


Senectus

Uma solução tecnológica para idosos sedentários.

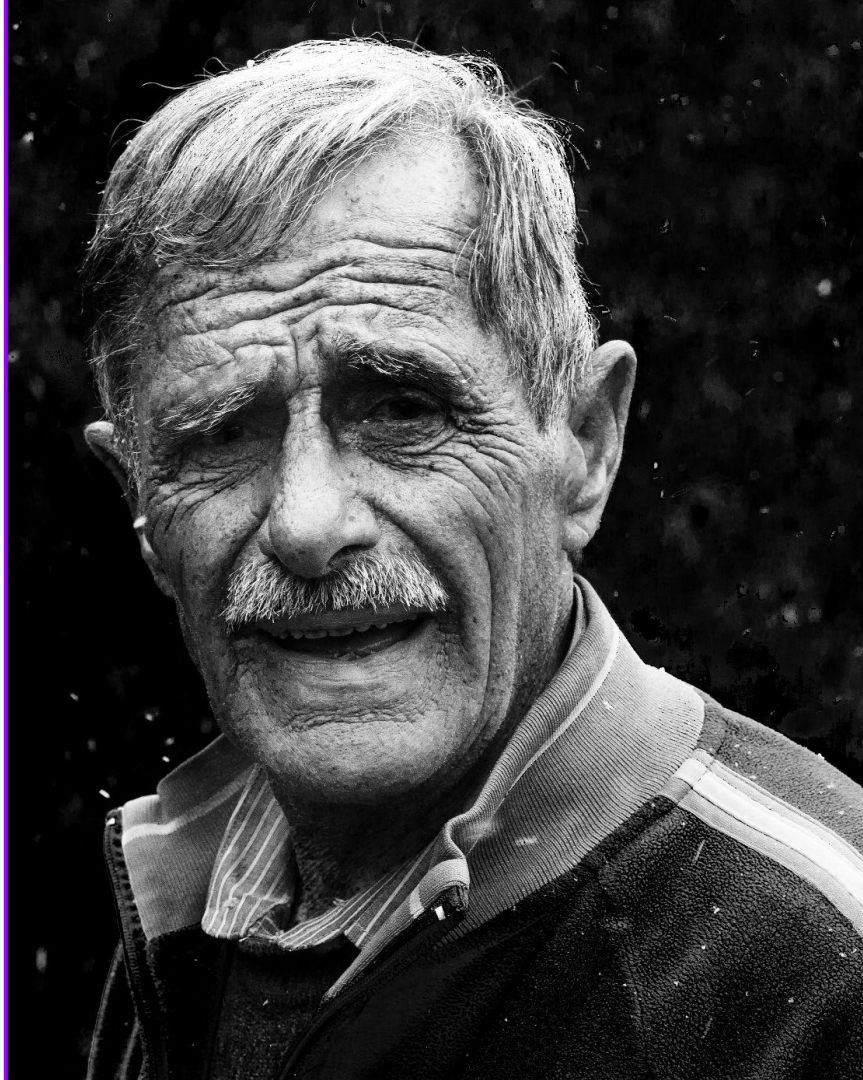


Introdução

A atividade física desempenha um papel vital na qualidade de vida, especialmente para a população idosa. No entanto, muitas pessoas que se encontram na idade avançada enfrentam desafios para manter um estilo de vida ativo, seja devido a limitações físicas ou à falta de incentivo e oportunidades.

De acordo com a OMS (2015), estima-se que 40% das pessoas com 65 anos ou mais não sejam ativas o suficiente. Essa proporção é ainda maior em alguns países e regiões. A inatividade física é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer e obesidade.

Tendo isto em mente, procuramos desenvolver uma solução tecnológica web voltada para o retardo dos índices de sedentarismo que se encontra entre os idosos. Nascendo assim, Senectus, um projeto que visa sensibilizar os idosos sobre a importância da atividade física regular em suas vidas, fornecendo orientações personalizadas e recursos que se adaptem às suas condições físicas.





Definição do problema

A população idosa em todo o mundo enfrenta desafios significativos à medida que envelhece e um dos problemas mais preponderante é o sedentarismo. Dado isto, as pessoas idosas se mostram cada vez mais sedentárias, pouco engajadas e na grande maioria das vezes possuem poucas informações quando o assunto se trata de uma vida mais saudável e mais ativa fisicamente.

Por consequência, percebe-se a necessidade de uma solução tecnológica, na qual seja capaz de auxiliar e manter os usuários engajados quando se trata de uma vida fisicamente ativa e fornecer suporte de profissionais da área.

Objetivos

Objetivo geral

O projeto Senectus visa desenvolver uma aplicação web voltada aos idosos para os engajar em atividades físicas, retardando o aumento de indivíduos sedentários no Brasil e melhorando a qualidade de vida dos usuários.

Objetivos específicos

1. Conscientizar os idosos sobre a importância da realização de atividade física.
2. Organizar parcerias com profissionais de saúde para fornecer serviços especializados aos usuários na plataforma.
3. Aplicar uma interface fácil de usar e intuitiva para garantir que os usuários possam acessar facilmente todas as informações e recursos oferecidos pela plataforma Senectus.
4. Fornecer uma biblioteca ampla de exercícios físicos.



Justificativa

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que entre 2020 e 2030, quase 500 milhões de pessoas devem adoecer devido à inatividade física. Isso causará um prejuízo próximo a 27 bilhões de dólares ao ano.
- Somente 21,3% dos idosos em todo o mundo atingiram as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde (OMS)
- Segundo o IBGE, em 2019, 59,7% da população brasileira idosa se encontrava em uma vida sedentária. Dados estes que se mostram completamente fora da curva, quando comparados com outros grupos de indivíduos sedentários a exemplo da população de pessoas de 18 a 24 anos com 32,8%.



Requisitos funcionais 1/2

1. O sistema deve permitir que usuários tenham acesso a descrição informativa de exercícios.
2. O sistema deve permitir que usuários sejam capazes de acessar o catálogo de exercícios e os selecionar.
3. O sistema deve permitir que o usuário, ao iniciar um exercício, tenha acesso a um cronometro que possa ser inicializado ou pausado.
4. O sistema deve permitir que o usuário tenha acesso a algum vídeo ou imagem sobre como fazer o exercício.
5. O sistema deve permitir que um profissional se cadastre na plataforma, inserindo informações básicas, por exemplo: nome e meios de contato.
6. O sistema deve permitir que os profissionais sejam capazes de preencher informações mais completas sobre suas competências logo após o cadastro, podendo incluir, por exemplo: portfólio e currículo.
7. O sistema deve permitir que usuários profissionais, previamente cadastrados, façam login na aplicação.
8. O sistema deve permitir que usuários contactarem profissionais pelo seu perfil.
9. O sistema deve ser capaz de filtrar profissionais por especialidade.
10. O sistema deve ser capaz de filtrar profissionais por palavra-chave.

Requisitos funcionais 2/2

11. O sistema deve ter uma página inicial que mostre a importância da atividade física durante o envelhecimento.
12. O sistema deve ter uma página inicial que fale sobre a iniciativa do projeto Senectus.
13. O sistema deve ter uma página inicial que mostre o quão confiável a plataforma é.
14. O sistema deve permitir que usuários profissionais atualizem seus perfis.
15. O sistema deve permitir que o usuário profissional seja capaz de deletar a sua conta.
16. O sistema deve permitir que o usuário idoso marque uma consulta com o profissional da saúde.
17. O sistema deve permitir que o usuário profissional receba uma notificação do seu e-mail para confirmação de consulta.
18. O sistema deve permitir que usuários profissionais definam previamente o valor de seus serviços.