



PUC Minas

## TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

### Descrição do Problema

#### Saúde e Bem-Estar:

Falta de motivação e inconsistência na prática de exercícios físicos

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

- Felipe Teixeira Rios Bronzo
- Caio de Castro Notini
- João Victor Borges Matos
- Luiz Felipe Rosa de Moura
- Thiago Barroso de Rezende

Liste todos os integrantes da equipe.

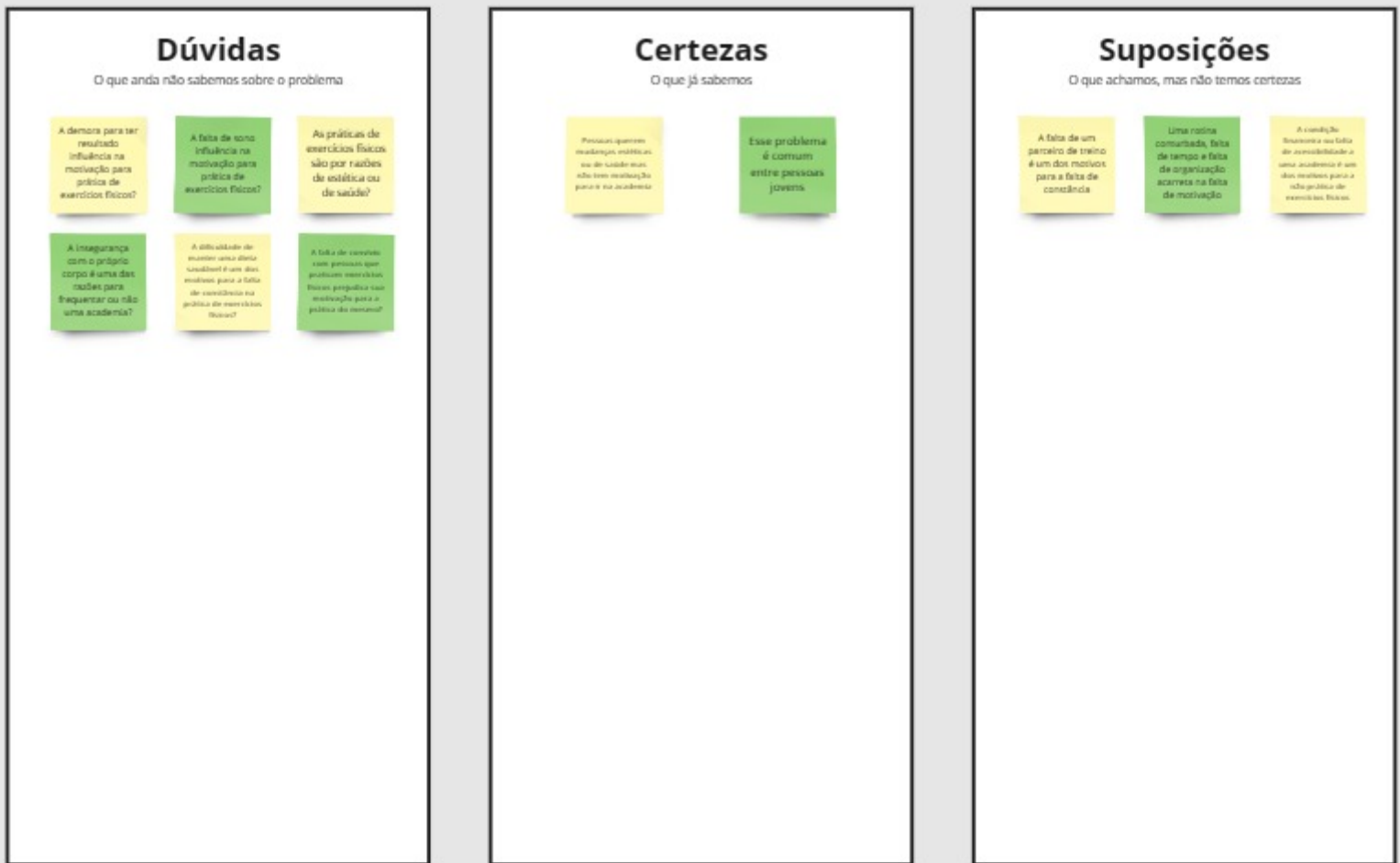
Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar: Aplicações Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](https://www.designthinkersgroup.com/).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

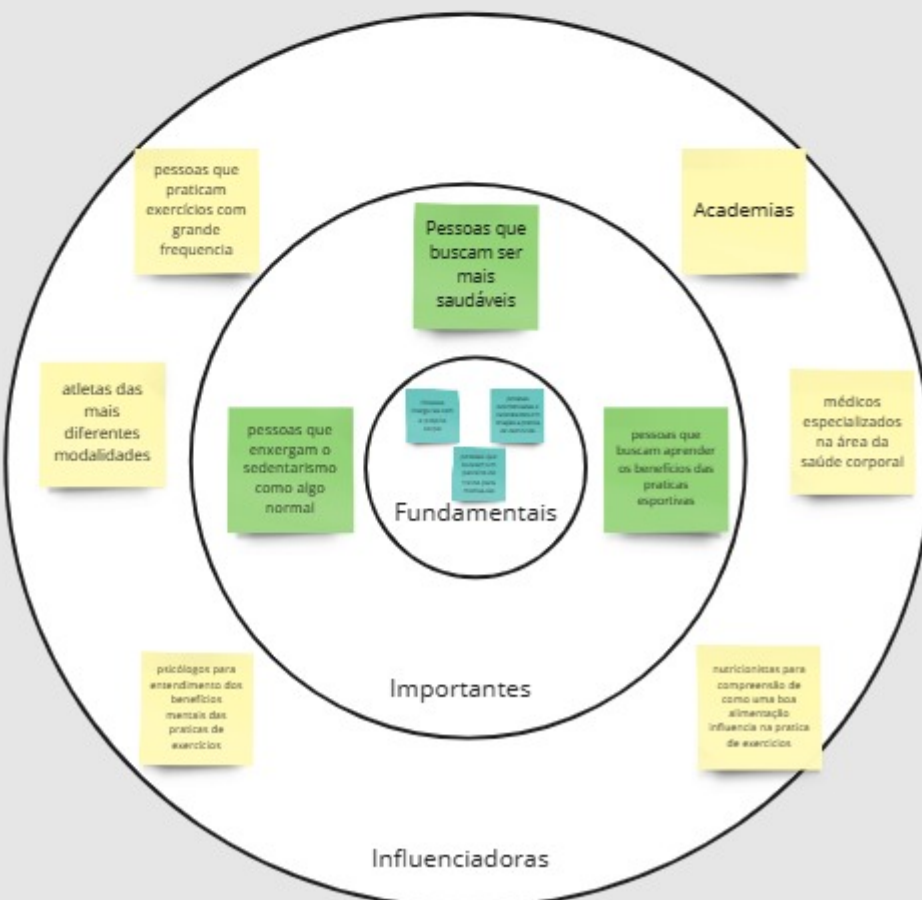
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



# Matriz de Alinhamento CSD



# Mapa de Stakeholders



## Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução.  
Ex do Uber: motoristas e passageiros

## Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas  
Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

## Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.  
Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública

# Entrevista Qualitativa

## Pergunta

A falta de convívio de pessoas que praticam atividades físicas prejudicam na prática deles?

### Resposta

entrevista 1: Muito!! Conviver com pessoas que não praticam nenhum exercício ou que também não possuem uma rotina saudável fazem com que eu não tenha motivação alguma para sair de casa e ir para uma academia por exemplo .

entrevista 2: Dentro da minha família todos praticam algum esporte ou fazem algum exercício então para mim esse não é um problema que enfrente

## Pergunta

A demora para ter resultados influencia na motivação?

### Resposta

entrevista 1: Apesar de eu não frequentar constantemente uma academia ou fazer qualquer praticas de exercício, saber que eu posso ir diariamente e mesmo assim não ver mudança nenhuma no meu corpo e na minha aparência faz com que minha vontade que já é baixa seja menor ainda

entrevista 2: influencia demais, principalmente se falar na questão estética vindo da academia e musculação

## Pergunta

A insegurança com o próprio corpo é uma das principais razões para frequentar uma academia?

### Resposta

entrevista 1: Com certeza, na verdade que talvez seja a minha única (risos)

entrevista 2: Insegurança talvez não mais, pois já tive uma mudança grave em minha estética que fez eu "vencer" essa insegurança, mas a questão estética de modo geral com certeza é sim.

## Pergunta

A dificuldade de se manter em uma dieta saudável, afeta a vontade de ir a academia?

### Resposta

entrevista 1: Na verdade acho que não, mas saber que para eu ser saudável e ter resultados diante da minha pratica de exercícios teria que para de comer algumas coisas e estabelecer uma dieta me dá uma preguiça de começar o processo.

entrevista 2: Não sei se afeta na minha vontade de ir, mas afeta o psicológico pois se não manter uma dieta saudável obviamente não terei resultado

## Pergunta

A falta de sono influencia na motivação para fazer exercícios físicos?

### Resposta

entrevista 1: O cansaço do dia a dia e a preguiça sim, mas acho que a falta de sono não é uma das razões para minha desmotivação

entrevista 2: Demais! Ter que conciliar outros afazeres do dia a dia, o cansaço físico e mental da rotina além das poucas horas dormidas influenciam demais em manter uma consistência de ir praticar exercícios, no meu caso ir a academia ne.

## Pergunta

A falta de um parceiro de treino é um dos motivos para a falta de motivação para consistência?

### Resposta

entrevista 1: Nunca fiz exercícios com alguém para saber se me motivaria ou não, mas pelo que ouço os outros falando com certeza é uma das causas da desmotivação geral.

entrevista 2: Não só a falta de motivação mas também a eficiência e qualidade dos meus exercícios. É nítida a diferença de quando estou com um amigo meu na academia e quando não estou, isso sem falar que quando estou sozinho da uma desmotivada muito grande para ir a academia.

As outras entrevistas feitas por nós tem muitas semelhanças com as duas escritas acima, as quais são dois parâmetros opostos. Então tentamos personificar as outras dentro das nossas 3 personas!

## Highlights de Pesquisa

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

O que mais nos surpreendeu foi como existem diferentes realidades dentro de um mesmo contexto, pois muitas pessoas falaram que simplesmente não praticam exercícios frequentemente por serem desmotivadas por "x" motivo e outras que tem um histórico de fazer exercícios, de frequentar uma academia, mas não tem uma motivação para tornar isso constante por "y" motivos

### Aspectos que importaram mais para os participantes

A questão estética foi a mais falada para se praticar exercícios e a falta de um companheiro de treino ou de uma influencia direta em casa ou no ciclo social da pessoa foi o motivo pelo qual as pessoas se veem mais desmotivadas

### Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Que a pratica de exercícios, principalmente a ida a academia entre os jovens, é algo realizado muito mais por uma questão estética do que de saúde, tanto que muito dessas pessoas frequentam esses ambientes mas não tem um sono regulado ou não tem uma dieta saudável

### Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

nada saiu muito do pensado por nos anteriormente para a criação do nosso site/web





## PERSONA

**NOME** Gabriel Souza

**IDADE** 18 anos

**HOBBY** Ouvir musica

**TRABALHO** Estudante

### PERSONALIDADE

Preguiçoso, inseguro, inteligente, ambicioso

### SONHOS

Ser bem sucedido, ter uma família, se sentir bem com o próprio corpo, ter m corpo e uma mente saudável

### OBJETOS E LUGARES

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

Celular: Usa em qualquer lugar, mas principalmente para ouvir musicas durante todo o dia e assistir series e filmes em casa antes de dormir

Durante o dia os dois únicos dois lugares que frequenta é sua casa e sua faculdade, passando o dia inteiro estudando, ouvindo musicas ou assistindo a alguma serie

### OBJETIVOS CHAVE

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

Os objetivos dela utilizando o serviço é elevar a autoestima e sua confiança, melhora sua saúde, ter uma melhora estética e diminuir sua procrastinação

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

incentiva-la a malhar tratando-a bem e com positividade

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR





## PERSONA

**NOME** Joao Guabiroba

**IDADE** 23 anos

**HOBBY** Apostas esportivas

**TRABALHO** Analista de sistemas

### PERSONALIDADE

Sedentário, ambicioso, baixa autoestima, amigável, feliz.

### SONHOS

Ter um corpo aceito na sociedade, ser rico, crescer na carreira, fazer novos amigos.

### OBJETOS E LUGARES

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

- Telefone, para fazer apostas e conversar com pessoas em casa ou em lugares de folga
- Computador, para trabalhar e ganhar dinheiro em sua casa e local de trabalho.
- PlayStation, para jogar com amigos on-line em sua casa após o trabalho

### OBJETIVOS CHAVE

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

A pessoa precisa deste serviço, pois é um de seus objetivos melhorar seu físico e se sentir melhor consigo mesmo. Assim ao usar nosso site ela terá jeitos de melhorar e se sentirá mais motivada, pois encontrará coisas que a motivem para tal.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

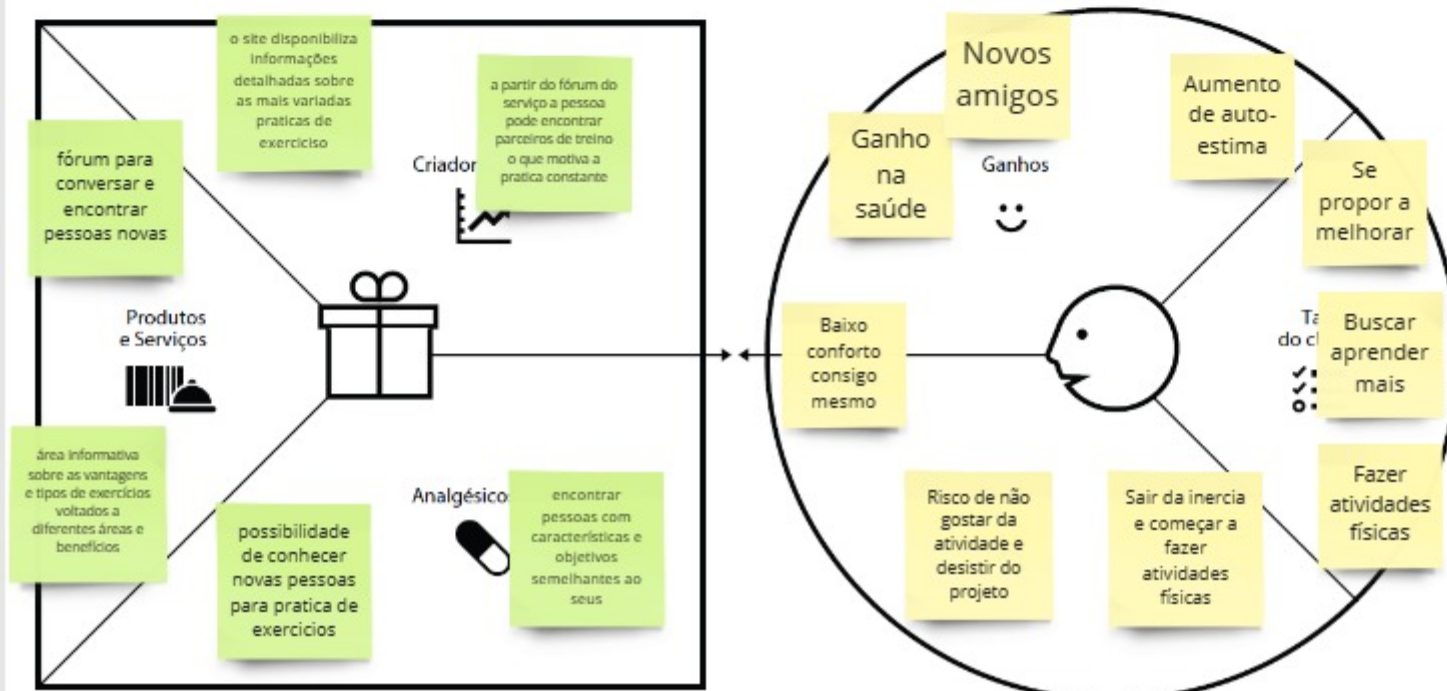
Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Normalmente, para não se sentir acuada

Um comportamento de ajuda

## PROPOSTA DE VALOR







## PERSONA

**NOME** Julia Couto

**IDADE** 21

**HOBBY** Ir na academia

**TRABALHO** estudante de Ed. física

### PERSONALIDADE

Esforçada, dedicada, comprometida, parceira, extrovertida, fitness e estudiosa. Uma pessoa que é muito comprometida na pratica de exercícios, sendo a principal delas ir na academia.

### SONHOS

Após formar na faculdade tem grande vontade de trabalhar como personal trainer, cursar nutrição e tentar ser uma blogueira de sucesso da área fitness. Além disso seu maior sonho é ser mãe e criar uma família

### OBJETOS E LUGARES

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

Essa pessoa frequenta durante o dia a dia dela principalmente sua universidade e posteriormente a academia onde pratica exercícios e faz estágio. Durante a manhã frequenta a faculdade, onde realiza diversas atividades praticas voltadas aos mais variados esportes. Já durante tarde vai a academia para pratica de exercícios e estagiar. A noite em casa fica assistindo séries e conversando com os amigos no celular.

### OBJETIVOS CHAVE

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

O objetivo dela ao utilizar o serviço é aprender melhor as vantagens a respeito das mais diferentes praticas de exercícios, mas principalmente encontrar companheiras de treino, pois por ser uma pessoa extrovertida e social sente que fica mais animada e motivada a praticar exercícios quando tem alguém com ela.

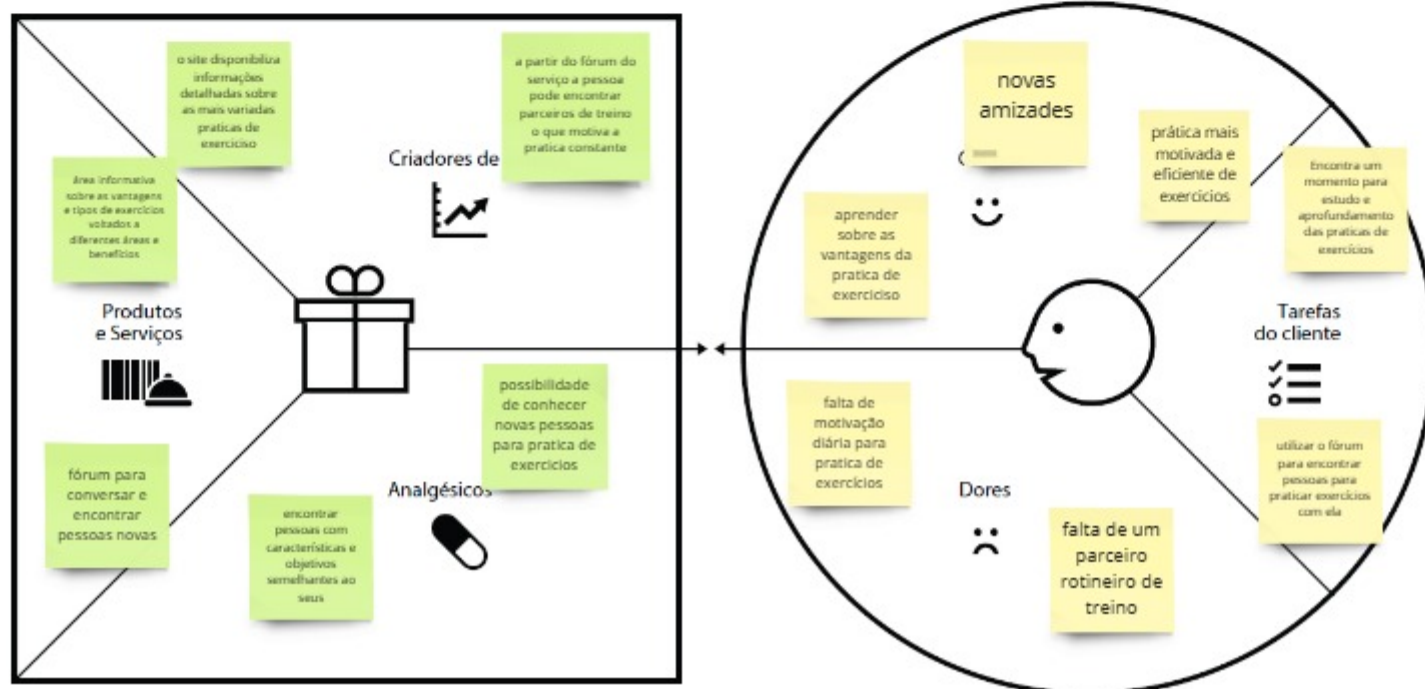
### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Motiva-la a treinar e aprender com as disponibilidades do nosso site.

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR

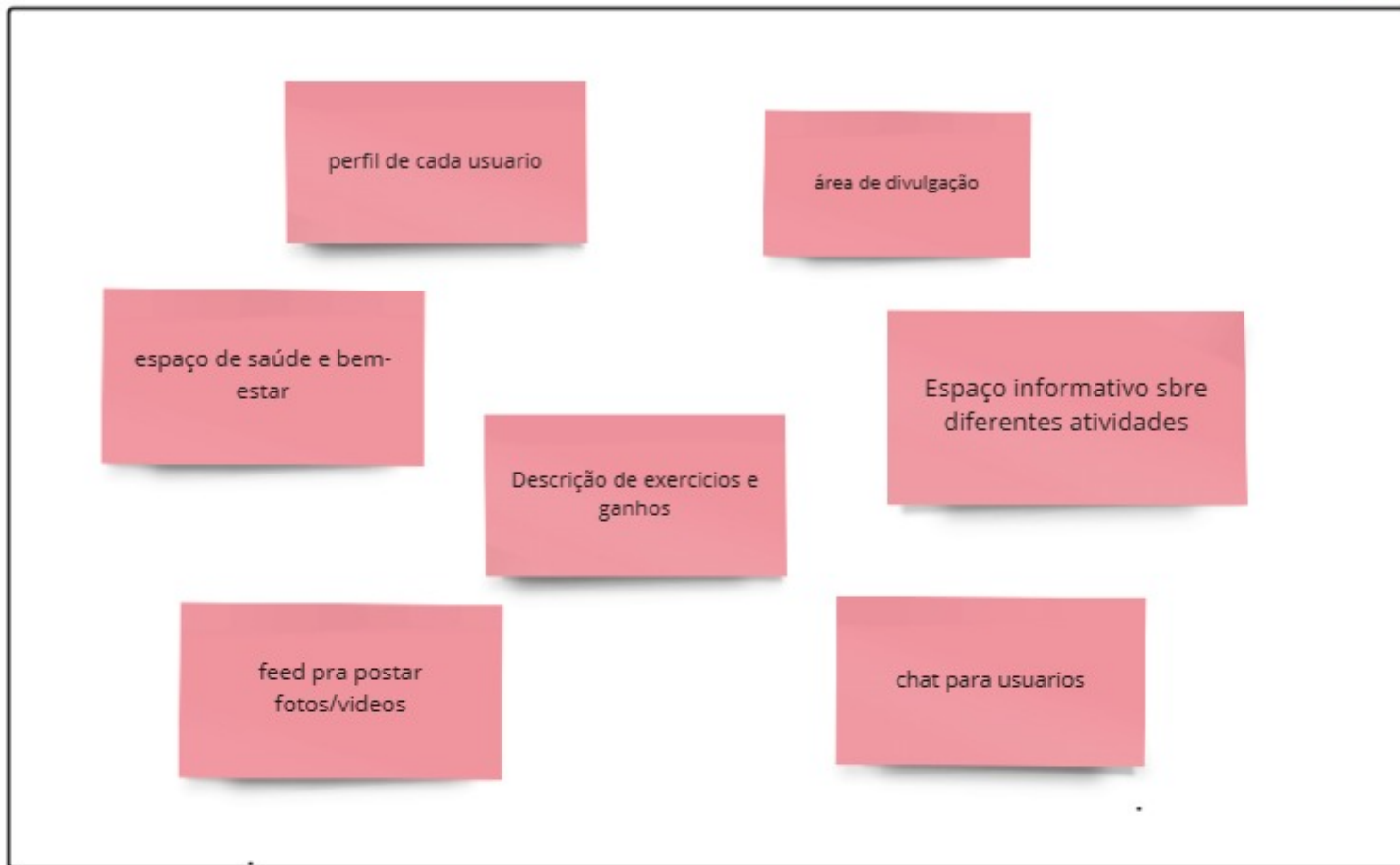


## Brainstorming / Brainwriting

Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Participant 5	Participant 6
Feed para postar videos	Perfil	Log-in	área de divulgação	espaço para saúde e bem estar	espaço informativo
chat para conversa entre os usuarios	perfil com informações pessoas	manter conectado para usuarios poderem conversar frequentemente	muito difícil de fazer	informativos a respeito de dieta e sono	colocando informações sobre os mais diferentes tipos de exercícios
forum	e informações sobre a preferencia de cada usando em relação as atividades		desnecessário diante da nossa proposta	e seus beneficios em relação a ter uma vida saudavel e prolongada	
forum para usuarios tirarem suas duvidas a respeito da pratica de exercicios					

# Mural de Possibilidades

## MURAL DE POSSIBILIDADES



### IDEIA 1

criar um fórum para usuários, "conversarem" de forma assíncrona, mas direta possibilitando diversos assuntos interativos, os quais influenciem alguém a se exercitar

---

---

---

---

---

### IDEIA 2

chat para usuarios conversarem em tempo real com o objetivo de encontrar uma motivação e um parceiro de treino

---

---

---

---

---

### IDEIA 3

criar um espaço informativo a respeito das mais diferentes práticas de exercícios e seus benefícios para a saúde e bem estar

---

---

---

---

---

### IDEIA 4

criar um espaço que aborde benefícios de uma rotina saudável e sua influência para motivação na prática de exercícios e melhora na saúde

---

---

---

---

---

### IDEIA 5

criar uma área de perfil para cada usuário, onde nela esteja informações pessoais de cada um, mais informações a respeito das preferências de exercícios praticadas para cada um

---

---

---

---

---

### IDEIA 6

criar uma área de divulgações para academias e lojas se promoverem

---

---

---

---

---



# Priorização de Ideias

## MAPA DE PRIORIZAÇÃO



OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

