

ASSIGNMENT #1



L.I.F.E.

Legame, Integrità, Forza, Energia

A cura di:

Alfonso Pollastro, Mario Zaccardi,
Domenico Arcamone & Leon Gagliani

A.A. 2023 - 2024



Sommario

1. Struttura e gestione del gruppo di progetto	2
2. Descrizione del problema	2
3. Sviluppo dei personaggi ed obiettivi.....	3
4. Descrizione dei personaggi e degli obiettivi	4
Personas 1: Antonio Gagliani	4
Personas 2: Greta Rinaldi	5
Personas 3: Vincenzo Siciliano	6
Personas 4: Franco Massimo	7
5. Descrizione dei task necessari e facoltativi	8
6. Obiettivi di Empowerment	9
7. Suddivisione delle attività.....	9



1. Struttura e gestione del gruppo di progetto

Il nostro gruppo è composto da quattro membri, abbiamo deciso che il miglior modo per approcciare il progetto è quello di lavorare in sinergia distribuendo equamente le responsabilità ed i task da completare. Collaboreremo attivamente per garantire che il lavoro venga portato a termine con successo. Il nostro obiettivo comune è contribuire al completamento dei task con impegno, costanza, coerenza e dedizione. Per quanto riguarda i ruoli, abbiamo pensato di suddividerli come segue:

Alfonso Pollastro - 0512112605: Manager del gruppo;

Mario Zaccardi - 0512112008: Manager di Design;

Domenico Arcamone - 0512113652: Manager della documentazione;

Gagliardi Leon - 0512113040: Manager della Valutazione.

2. Descrizione del problema

Il progetto si concentra sul monitoraggio e sul miglioramento della salute e del benessere degli individui. L'obiettivo principale è fornire agli utenti uno strumento completo e intuitivo che li aiuti ad adottare abitudini più sane e attive, contribuendo così a migliorare il loro stato complessivo di salute e benessere.

Attraverso un approccio *user-centered*, ci impegniamo a progettare un sistema che tenga conto delle esigenze e delle preferenze degli utenti. La facilità d'uso, l'accessibilità e l'esperienza complessiva dell'utente saranno fondamentali per garantire un'interazione intuitiva e soddisfacente per tutti gli utenti.

L'aspetto distintivo sarà la sua disponibilità su una vasta gamma di dispositivi, da desktop a dispositivi mobili. Questo assicurerà una fruizione fluida e consistente dell'applicazione, consentendo agli utenti di accedere alle sue funzionalità in qualsiasi momento e ovunque si trovino.



3. Sviluppo dei personaggi ed obiettivi

Durante il processo di sviluppo dei personaggi, abbiamo dedicato particolare attenzione a identificare e comprendere le persone che potrebbero trarre maggiore beneficio da un'applicazione dedicata al monitoraggio e al miglioramento della salute e del benessere. Per farlo, abbiamo scelto di intervistare individui che si trovano ad affrontare sfide significative legate alla salute, tra cui obesità e una vasta gamma di problemi correlati. Questo approccio ci ha permesso di immergerci nelle esperienze personali di coloro che potrebbero trovare valore nell'utilizzo di un'applicazione di questo tipo. Attraverso le loro storie e le loro prospettive, abbiamo potuto identificare le esigenze comuni e gli obiettivi condivisi che potrebbero spingere le persone a cercare soluzioni per migliorare il proprio stato di salute e benessere.

Le interviste hanno rivelato una varietà di profili e situazioni di vita, ma hanno anche evidenziato un filo comune: il desiderio di adottare abitudini più sane e attive al fine di vivere una vita più piena e soddisfacente. Questo ci ha permesso di identificare le persone che potrebbero essere più inclini ad utilizzare un'applicazione di monitoraggio e miglioramento della salute per supportare il loro percorso verso una migliore salute e benessere. In definitiva, le interviste ci hanno aiutato a comprendere meglio il pubblico potenziale di un'applicazione del genere e a plasmare i personaggi del nostro progetto in modo da rappresentare le esperienze e le esigenze di coloro che potrebbero beneficiare maggiormente dall'utilizzo dell'applicazione. Abbiamo intervistato gli utenti tramite un form Google reperibile a questo [indirizzo](#). Di seguito le domande presenti nel Form:

- 1) Come ti chiami?**
- 2) Quanti anni hai?**
- 3) Dove abiti?**
- 4) Di cosa ti occupi?**
- 5) Quali sono i tuoi Hobby?**
- 6) Quali sono le tue principali preoccupazioni riguardo alla tua salute attuale?**
- 7) Ci sono condizioni di salute particolari o croniche di cui soffri?**
- 8) Hai mai avuto difficoltà a mantenere uno stile di vita sano? Se sì, quali sono stati gli ostacoli principali?**
- 9) Ritieni corretta la tua alimentazione?**
- 10) Quante ore di sonno riesci a fare ogni notte? Pensi che siano sufficienti?**
- 11) Utilizzi attualmente qualche metodo o strumento per monitorare o migliorare il tuo sonno?**
- 12) Quanto spesso ti senti stressato o ansioso durante la settimana?**
- 13) Quali sono le principali cause del tuo stress quotidiano?**
- 14) Come gestisci attualmente lo stress e l'ansia?**
- 15) Hai mai utilizzato applicazioni per migliorare il tuo benessere mentale?**

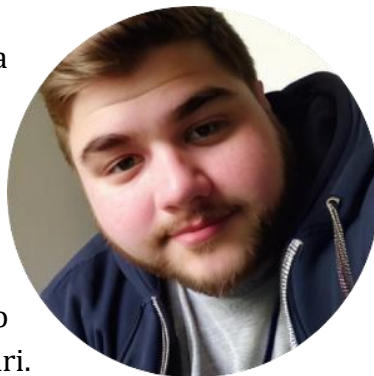
Dalle interviste condotte è emerso un quadro interessante riguardo le abitudini e gli stili di vita degli intervistati. La maggior parte dei partecipanti ha dichiarato di avere difficoltà a mantenere una buona qualità del sonno e delle sane abitudini alimentari. Molti hanno ammesso di non dedicare abbastanza tempo alla cura del proprio riposo e di seguire una dieta poco equilibrata, spesso caratterizzata da pasti veloci e poco salutari. Inoltre, è emerso che molti intervistati non praticano regolarmente attività fisica. Questo è dovuto principalmente alla mancanza di tempo libero a disposizione, causata dagli impegni lavorativi e familiari. Molti hanno sottolineato la difficoltà nel trovare il tempo per la cura ed il benessere personale. In generale, i partecipanti hanno manifestato un forte interesse nel migliorare la propria salute fisica e mentale, ma hanno riconosciuto le sfide che devono affrontare nel farlo.

Dai Feedback ottenuti riteniamo che un'applicazione di monitoraggio e miglioramento della salute possa fornire agli utenti strumenti e risorse utili per superare queste sfide al fine di adottare uno stile di vita più sano ed equilibrato.

4. Descrizione dei personaggi e degli obiettivi

Personas 1: Antonio Gaglioni

Antonio ha 20 anni ed è uno studente di giurisprudenza presso l'Università di Salerno. Risiede in una piccola città vicino all'università e aspira ad una carriera legale di successo. Affetto da obesità, Antonio lotta con il suo peso da anni, causandogli insicurezza e timidezza nelle interazioni sociali. Come studente universitario impegnato, trascorre molte ore sui libri e in aula, con uno stile di vita sedentario e abitudini alimentari poco salutari.



Obiettivo: Antonio mira a migliorare la sua salute generale e perdere peso in modo sano e sostenibile, nonostante gli impegni accademici. Cerca un modo per integrare uno stile di vita più attivo e abitudini alimentari più sane.

Check-List:

Caratteristiche Psicologiche		
Stile cognitivo	Attitudine	Motivazione
Impulsivo/Riflessivo	Positivo	Moderata

Conoscenza ed Esperienza		
Livello di lettura	Esperienza battitura	Istruzione
Oltre il 12° grado	Alta	Università
Esperienza col sistema	Esperienza sul Task	Esperienza di applicazione
Intermedio	Intermedio	Nessun sistema simile
Linguaggio	Uso di altri sistemi	Conoscenze informatiche
Italiano, Inglese	Frequente	Alta

Caratteristiche di Lavoro e Task		
Frequenza d'uso	Addestramento	Uso del sistema
Media	Solo da manuale	Discrezionale
Categorie di Job	Turnover	Altri strumenti
Studente universitario	-	Laptop
Importanza del Task	Complessità del Task	
Alta	Alta	

Caratteristiche Fisiche		
Distingue i colori	Predominanza	Sesso
Si	Destro	Uomo

Personas 2: Greta Rinaldi

Greta ha 29 anni, vive a Bergamo ed è un'infermiera a tempo pieno, conduce una vita frenetica, spesso impegnata fino a tarda notte tra i turni di lavoro e le incombenze domestiche. Questo stile di vita stressante ha un impatto negativo sulla sua qualità del sonno e sulla sua alimentazione, poiché spesso si trova a saltare pasti o consumare cibi poco salutari per mancanza di tempo.



Obiettivo: Nonostante le numerose sfide che affronta, Greta desidera migliorare la sua qualità del sonno e trovare un modo migliore per gestire lo stress causato dalla sua vita frenetica da infermiera. Vuole trovare un equilibrio tra le responsabilità familiari e il suo benessere, cercando pratiche che le consentano di rilassarsi e alleviare lo stress, migliorando così la sua salute complessiva.

Check-List:

Caratteristiche Psicologiche		
Stile cognitivo	Attitudine	Motivazione
Globale/Analitico	Positivo	Moderata

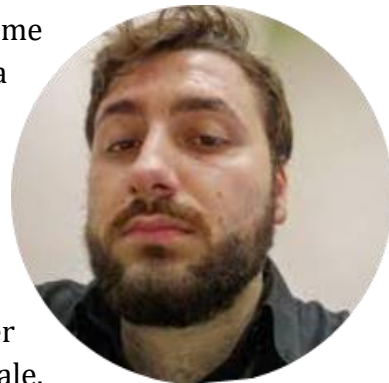
Conoscenza ed Esperienza		
Livello di lettura	Esperienza battitura	Istruzione
Oltre il 12° grado	Bassa	Università
Esperienza col sistema	Esperienza sul Task	Esperienza di applicazione
Intermedio	Novizio del settore	Nessun sistema simile
Linguaggio	Uso di altri sistemi	Conoscenze informatiche
Italiano, Inglese	Poco o nessuno	Media

Caratteristiche di Lavoro e Task		
Frequenza d'uso	Addestramento	Uso del sistema
Media	Solo da manuale	Discrezionale
Categorie di Job	Turnover	Altri strumenti
Infermiera	Alto	-
Importanza del Task	Complessità del Task	
Alta	Alta	

Caratteristiche Fisiche		
Distingue i colori	Predominanza	Sesso
Si	Mancino	Donna

Personas 3: Vincenzo Siciliano

Vincenzo è un giovane di 24 anni di Napoli che lavora come rider consegnando cibo a domicilio. Vincenzo mostra segni di leggero sovrappeso, in gran parte attribuibile allo stile di vita sedentario associato al suo lavoro di rider. Nonostante le sfide legate al suo lavoro, ha un'inclinazione naturale verso lo sport e l'attività fisica. Anche se il tempo per dedicarsi a queste passioni è limitato, apprezza ogni opportunità per mantenere un equilibrio tra lavoro e benessere personale.



Obiettivo: Vincenzo ha l'obiettivo di trovare un equilibrio tra il suo lavoro impegnativo e il suo benessere personale. Desidera dedicare più tempo all'attività fisica e migliorare la sua linea, nonostante le lunghe ore trascorse in bicicletta durante i turni di lavoro. Vuole esplorare modi per migliorare la sua alimentazione e adottare abitudini più salutari per affrontare al meglio le sfide quotidiane.

Check-List:

Caratteristiche Psicologiche		
Stile cognitivo	Attitudine	Motivazione
Verbale/Spaziale	Positiva	Alta

Conoscenza ed Esperienza		
Livello di lettura	Esperienza battitura	Istruzione
Tra il 5° ed il 12° grado	Media	Media Sup
Esperienza col sistema	Esperienza sul Task	Esperienza di applicazione
Intermedio	Esperto	Alcuni sistemi simili
Linguaggio	Uso di altri sistemi	Conoscenze informatiche
Italiano	Frequente	Medie

Caratteristiche di Lavoro e Task		
Frequenza d'uso	Addestramento	Uso del sistema
Alta	Formale facoltativo	Discrezionale
Categorie di Job	Turnover	Altri strumenti
Rider	Moderato	Telefono
Importanza del Task	Complessità del Task	
Alta	Media	

Caratteristiche Fisiche		
Distingue i colori	Predominanza	Sesso
Si	Ambidestro	Uomo

Personas 4: Franco Massimo

Franco è un cuoco napoletano di 58 anni con una passione innata per la cucina, trascorre la maggior parte del suo tempo dietro ai fornelli. Nonostante la sua conoscenza approfondita della cucina, ammette di non essere sempre in grado di resistere ai piaceri culinari, spesso concedendosi cibi "dannosi" che possono compromettere la sua salute.



Obiettivo: Desidera migliorare la sua alimentazione e adottare abitudini più salutari senza rinunciare al piacere di cucinare e gustare i suoi piatti preferiti. Vorrebbe monitorare costantemente i suoi progressi nel raggiungere questo obiettivo, trovando un equilibrio tra la sua passione ed il suo benessere personale.

Check-List:

Caratteristiche Psicologiche		
Stile cognitivo	Attitudine	Motivazione
Sistematico/Intuitivo	Negativo	Bassa

Conoscenza ed Esperienza		
Livello di lettura	Esperienza battitura	Istruzione
Minore al 5° grado	Bassa	Media inf
Esperienza col sistema	Esperienza sul Task	Esperienza di applicazione
Novizio	Novizio del settore	Nessun sistema simile
Linguaggio	Uso di altri sistemi	Conoscenze informatiche
Italiano	Poco o nessuno	Basso

Caratteristiche di Lavoro e Task		
Frequenza d'uso	Addestramento	Uso del sistema
Bassa	Formale obbligatorio	Discrezionale
Categorie di Job	Turnover	Altri strumenti
Cuoco	Alto	-
Importanza del Task	Complessità del Task	
Bassa	Alta	

Caratteristiche Fisiche		
Distingue i colori	Predominanza	Sesso
Si	Destro	Uomo

5. Descrizione dei task necessari e facoltativi

Dalle interviste e dalle descrizioni dei personaggi presi in esame, abbiamo acquisito tutte le informazioni necessarie per identificare i task. Per ciascun task, verrà indicato se è facoltativo o necessario, insieme alla frequenza d'uso e all'importanza.

ID	Nome	Descrizione
T1	Registrazione e Profilazione Utente	Consentire agli utenti di registrarsi e creare un profilo personalizzato, includendo informazioni come età, genere, livello di attività fisica e obiettivi di salute.
T2	Monitoraggio dell'Attività Fisica	Registrare e monitorare l'attività fisica svolta.
T3	Monitoraggio dell'Alimentazione	Registrare e monitorare le calorie assunte nell'arco della giornata.
T4	Monitoraggio del Peso	Registrare e monitorare il peso giornaliero.
T5	Monitoraggio del Sonno	Registrare e monitorare le ore di sonno.
T6	Dashboard Utente	Monitorare i progressi ottenuti durante un certo lasso di tempo.
T7	Diario Personale	Avere uno spazio sicuro e privato per registrare i pensieri, emozioni, eventi significativi e riflessioni personali.

Personas 1: Antonio Gagliani

ID	Priorità	Frequenza	Importanza
T1	Necessaria	Bassa	Alta
T2	Necessaria	Alta	Alta
T3	Necessaria	Alta	Alta
T4	Necessaria	Alta	Alta
T5	Facoltativa	Bassa	Bassa
T6	Necessaria	Media	Alta
T7	Facoltativa	Bassa	Bassa

Personas 2: Greta Rinaldi

ID	Priorità	Frequenza	Importanza
T1	Necessaria	Bassa	Alta
T2	Necessaria	Media	Bassa
T3	Necessaria	Media	Bassa
T4	Necessaria	Bassa	Bassa
T5	Facoltativa	Alta	Alta
T6	Necessaria	Media	Media
T7	Facoltativa	Alta	Media

Personas 3: Vincenzo Siciliano

ID	Priorità	Frequenza	Importanza
T1	Necessaria	Bassa	Alta
T2	Necessaria	Alta	Alta
T3	Necessaria	Media	Media
T4	Necessaria	Alta	Alta
T5	Facoltativa	Bassa	Bassa
T6	Necessaria	Media	Bassa
T7	Facoltativa	Bassa	Bassa

Personas 4: Franco Massimo

ID	Priorità	Frequenza	Importanza
T1	Necessaria	Bassa	Alta
T2	Necessaria	Bassa	Bassa
T3	Necessaria	Alta	Alta
T4	Necessaria	Alta	Media
T5	Facoltativa	Bassa	Bassa
T6	Necessaria	Media	Media
T7	Facoltativa	Bassa	Bassa

6. Obiettivi di Empowerment

Dopo aver stabilito i requisiti del sistema, abbiamo condotto dei questionari tra gli utenti per individuare gli obiettivi di Empowerment. Abbiamo quindi creato una tabella che rappresenta la media dei giudizi per ogni Task

ID	Nome	Self-Efficacy	Knowledge & Skills	Personal Control	Motivation
T1	Registrazione e Profilazione Utente	3.0	3.0	2.3	2.8
T2	Monitoraggio dell'Attività Fisica	3.5	3.0	3.13	3.25
T3	Monitoraggio dell'Alimentazione	3.2	3.0	2.6	3.0
T4	Monitoraggio del Peso	3.1	2.8	2.08	3.0
T5	Monitoraggio del Sonno	3.7	3.3	3.3	3.2
T6	Dashboard Utente	4.2	3.5	3.3	3.8
T7	Diario Personale	3.0	3.0	2.0	3.0

7. Suddivisione delle attività

L'Assignment è stato svolto in modo collaborativo ed equo, con il coinvolgimento di tutti i membri del team.