

PROGETTO BODYLIFE



1. Struttura di gestione del gruppo di progetto

All'interno del gruppo sono stati assegnati i seguenti ruoli per garantire una suddivisione efficace delle responsabilità e una gestione coordinata delle attività progettuali:

Manager del gruppo: Renato Si occupa di coordinare l'intero progetto, monitorare lo stato di avanzamento delle attività e garantire il rispetto delle scadenze.

Renato ha anche il compito di supervisionare e supportare gli altri membri del gruppo nei rispettivi ambiti di competenza.

Manager della valutazione: Ivan Responsabile della pianificazione e del coordinamento delle attività di valutazione dell'interfaccia. Ivan cura il coinvolgimento degli utenti finali nei test, definisce le metriche di valutazione dell'UX e analizza i feedback ricevuti.

Manager del design: Mario Supervisiona gli aspetti relativi alla progettazione dell'interfaccia utente. Mario si occupa di definire la coerenza visiva, l'usabilità e la struttura dell'interazione del sistema, collaborando con il gruppo per tradurre le esigenze degli utenti in soluzioni concrete.

Manager della documentazione: Pietro cura la redazione e l'organizzazione dei documenti prodotti durante il progetto. Pietro è responsabile della raccolta delle informazioni fornite dagli altri membri e della redazione finale dei report, mantenendo uniformità e completezza nei contenuti.

2. Descrizione del problema

Il progetto si inserisce nel dominio “Good Health and Well-being”, con l’obiettivo di sviluppare un sistema personalizzato per la gestione dell’attività fisica e del benessere nutrizionale, rivolto a chi frequenta la palestra o svolge attività fisica regolare. L’idea alla base è quella di offrire una piattaforma digitale completa che affronti alcune delle principali sfide nel percorso di fitness, rendendo l’esperienza dell’utente più coinvolgente, semplice e adattata alle sue esigenze.

Secondo recenti studi, molte persone abbandonano l’attività fisica entro i primi 6 mesi dall’inizio, principalmente per mancanza di risultati tangibili, obiettivi non chiari o scarsa motivazione (*American College of Sports Medicine*). Inoltre, la crescente attenzione al benessere fisico e alla nutrizione, unita all’aumento dell’utilizzo di app per il fitness, conferma l’interesse diffuso per strumenti digitali efficaci e personalizzati.

Le problematiche che intendiamo risolvere riguardano la difficoltà nel seguire piani di allenamento efficaci e personalizzati, la gestione disorganizzata dei progressi, e l’assenza di supporto nella corretta esecuzione degli esercizi. Inoltre, molte persone non riescono a mantenere alta la motivazione a causa di obiettivi poco chiari o difficoltà nel monitorare i risultati nel tempo.

Le principali criticità che affrontiamo sono:

- **Piani di allenamento standardizzati**: che non si adattano agli obiettivi individuali e alle caratteristiche fisiche degli utenti;
- **Mancanza di tracciamento preciso dei progressi**: come carico, ripetizioni, e tempo di recupero tra le serie;
- **Difficoltà nella gestione dei tempi di recupero durante gli allenamenti**: senza un timer integrato;
- **Scarsa motivazione e abbandono prematuro dell’attività fisica**: causati dalla mancanza di feedback e supporto costante;
- **Gestione alimentare disorganizzata**: con difficoltà nel monitorare l’assunzione dei macronutrienti e nel raggiungimento degli obiettivi nutrizionali;
- **Esigenza di un supporto tecnico pratico per i neofiti**: che spesso non sanno come eseguire correttamente gli esercizi, con il rischio di infortuni o errori nell’esecuzione.

La soluzione proposta:

Il nostro sistema mira a risolvere queste problematiche con un approccio integrato, che offre:

- **Piani di allenamento personalizzati**: in base agli obiettivi e alle capacità dell’utente, che possono essere aggiornati e adattati nel tempo;
- **Registrazione automatica dei progressi per ciascun esercizio**: con la possibilità di annotare carico, ripetizioni e sensazioni;
- **Timer per il recupero tra le serie**: per ottimizzare il riposo e il recupero fisico;
- **Obiettivi chiari e motivazionali**: monitorabili nel tempo, con notifiche per ricordare all’utente il suo progresso;

- **Gestione alimentare avanzata:** con un sistema per monitorare i macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e suggerimenti nutrizionali personalizzati;
- **Supporto tecnico con video tutorial:** che insegnano agli utenti, soprattutto ai neofiti, come eseguire correttamente gli esercizi per evitare infortuni e massimizzare i risultati. I video saranno dettagliati e divisi per tipo di esercizio, livello di difficoltà e obiettivo specifico (es. tonificazione, aumento della massa muscolare, resistenza).

Il sistema si propone quindi come un assistente virtuale per il fitness, flessibile e su misura, adatto a utenti con diversi livelli di esperienza. La soluzione si inserisce nel contesto dei più recenti trend tecnologici, che vedono un'integrazione crescente di app, dispositivi smart e sistemi digitali nella quotidianità dell'allenamento. Come evidenziato da diversi articoli dell'American College of Sports Medicine, tra cui "[The History of Exercise Equipment From Sticks and Stones to Apps and Phones](#)" e "[Ally With Your Fitness App](#)", la tecnologia sta trasformando profondamente il modo in cui le persone si avvicinano all'attività fisica, migliorando l'accessibilità, la personalizzazione e il monitoraggio dei risultati. Il nostro sistema si pone in linea con questa evoluzione, offrendo agli utenti uno strumento innovativo e motivante per raggiungere i propri obiettivi di salute e benessere.

3. Definizione delle Personas e Motivazioni alla base della scelta.

Per la definizione delle personas e dei relativi obiettivi del nostro progetto, abbiamo adottato un approccio misto, combinando diverse tecniche tipiche della progettazione user-centered e dell'ambito dell'interazione uomo-macchina.

In primo luogo, abbiamo condotto una ricerca esplorativa online, analizzando articoli di settore, recensioni di app per il fitness e forum frequentati da appassionati di allenamento. Questo ci ha permesso di individuare i bisogni più ricorrenti tra gli utenti reali, come la difficoltà nel mantenere la motivazione, la necessità di piani personalizzati e l'esigenza di una gestione efficace dell'alimentazione.

Successivamente, abbiamo raccolto feedback qualitativi attraverso interviste informali e conversazioni dirette con persone che frequentano regolarmente palestre o utilizzano applicazioni per l'attività fisica. Abbiamo coinvolto utenti con differenti livelli di esperienza, dal principiante all'atleta esperto, raccogliendo opinioni su funzionalità desiderate, criticità riscontrate e aspettative nei confronti di un sistema di supporto digitale.

Infine, abbiamo fatto leva anche sulle nostre esperienze personali: alcuni membri del gruppo praticano attività fisica in modo costante e hanno familiarità con l'ambiente della palestra. Le sfide affrontate in prima persona – come la gestione del carico progressivo, la monotonia di piani poco flessibili o la difficoltà nel monitoraggio dei risultati – hanno contribuito alla creazione di scenari realistici e pertinenti.

L'integrazione di questi tre approcci ci ha permesso di delineare tre personas principali che rappresentano un ampio spettro di potenziali utenti:

- **Principiante:** Utente alle prime armi, con poca o nessuna esperienza in palestra. Ha bisogno di una guida semplice, chiara e sicura per avviare una routine efficace. I suoi obiettivi includono il miglioramento della forma fisica generale, la perdita di peso e l'apprendimento delle tecniche corrette per evitare infortuni.
- **Intermedio:** Utente con una routine consolidata e conoscenza di base degli esercizi. È motivato a migliorare le proprie performance, a ottimizzare la propria alimentazione e ad avere un controllo più dettagliato sull'allenamento. I suoi obiettivi includono forza, resistenza, definizione muscolare e monitoraggio approfondito dei progressi.
- **Avanzato:** Utente esperto con obiettivi altamente specifici, come la preparazione per gare di body-building o il raggiungimento di prestazioni elevate. Cerca un sistema flessibile e potente, in grado di supportare la pianificazione dettagliata, la personalizzazione estrema del piano e l'analisi approfondita dei dati di allenamento e alimentazione.

Abbiamo scelto queste tre categorie poiché rappresentano i profili più comuni tra gli utenti di applicazioni di fitness. Sono sufficientemente distinti da richiedere funzionalità personalizzate, ma anche abbastanza generici da coprire una vasta gamma di esigenze reali. Questo approccio ci consente di progettare un sistema realmente utile, flessibile e adattabile ai diversi livelli di esperienza.

4. Descrizione dei Personaggi e dei Goal

Per il nostro progetto, abbiamo deciso di sviluppare tre personaggi rappresentativi che riflettono diversi livelli di esperienza in palestra. Questo ci consente di coprire una vasta gamma di utenti con diverse necessità e obiettivi, da chi si approccia per la prima volta all'attività fisica a chi ha già esperienza e desidera ottimizzare le proprie performance. Ogni personaggio ha un obiettivo specifico e un set di task che rappresentano le sue esigenze principali. La scelta di questi tre personaggi ci permette di mantenere un focus mirato sui principali gruppi di utenti, garantendo che il sistema risponda efficacemente a tutte le esigenze.

1. Giulia, 21 anni - Principiante

Biografia di Giulia:

Giulia ha 21 anni ed è una studentessa universitaria di Scienze della Comunicazione. Vive in una città di medie dimensioni e, tra lezioni, studio e uscite con gli amici, ha sempre avuto una vita piuttosto sedentaria. Da qualche tempo però sente il bisogno di prendersi più cura di sé: si è accorta di avere poca energia durante la giornata e non si sente a proprio agio con il suo corpo.

Non ha mai frequentato seriamente una palestra prima d'ora, ma ha deciso di iniziare questo percorso con entusiasmo. Il suo obiettivo principale è perdere qualche chilo, tonificare il fisico e sentirsi più in forma, ma anche imparare a fare esercizio in modo corretto e sicuro, senza farsi male.

Giulia è una ragazza determinata, ma tende a scoraggiarsi se non vede risultati nel breve termine. Ama la tecnologia quando è semplice e intuitiva: per questo cerca un'app o un sistema che la accompagni passo passo, senza tecnicismi, con consigli chiari e magari anche un po' di motivazione.

Vuole sentirsi seguita, ma senza pressioni, con la possibilità di imparare con i suoi tempi e costruire una nuova routine che la faccia sentire più energica, sana e sicura di sé.

Obiettivi: Giulia è una persona che ha appena iniziato a frequentare la palestra. Non ha mai avuto esperienze con l'allenamento in palestra e ha bisogno di un piano che la aiuti a migliorare la sua forma fisica generale, ridurre il grasso corporeo e aumentare la sua energia quotidiana. Gli obiettivi principali di Giulia sono:

- **Perdita di peso:** L'obiettivo primario è ridurre il grasso corporeo.
- **Miglioramento della condizione fisica generale:** aumentare la resistenza, migliorare la salute cardiovascolare e ottenere un aspetto fisico più tonico e soddisfacente.
- **Apprendimento corretto delle tecniche:** Imparare a eseguire correttamente gli esercizi, evitando infortuni.

Task principali:

- Consultare una sezione introduttiva con video didattici che spiegano come eseguire gli esercizi.
- Tenere traccia del peso corporeo e dei miglioramenti nella resistenza fisica.
- Impostare obiettivi di perdita di peso (misurazione delle calorie bruciate, monitoraggio della dieta).

Pain Points:

- **Mancanza di esperienza.**
 - **Rischio di infortuni dovuti a tecnica errata.**
 - **Difficoltà nel mantenere la motivazione senza feedback costante.**
-

2. Personaggio Medio: Marco, 32 anni

Biografia di Marco:

Marco ha 32 anni, lavora come graphic designer freelance e vive in una grande città. Ha iniziato ad allenarsi in palestra circa un anno fa, con l'obiettivo di migliorare la sua forma fisica e scaricare lo stress accumulato nel lavoro. Con il tempo, l'allenamento è diventato una parte importante della sua routine settimanale: si allena 3-4 volte a settimana e conosce già gli esercizi di base.

Nonostante la costanza, sente di non aver ancora raggiunto il livello che desidera. Vuole fare un passo in più: aumentare la forza muscolare con esercizi più tecnici, ridurre il grasso corporeo per ottenere maggiore definizione e tenere meglio sotto controllo i suoi progressi.

Marco è molto orientato ai dati: ama tenere traccia dei suoi risultati e confrontare le sue performance nel tempo. Cerca strumenti che gli offrano un alto grado di personalizzazione, con grafici chiari, report dettagliati e la possibilità di adattare il piano in base alla propria evoluzione. È attento alla tecnica e vuole evitare stalli nei suoi miglioramenti.

È motivato, consapevole e aperto alla tecnologia, purché sia utile e non superflua. Predilige interfacce pulite, organizzate e focalizzate sui dati, più che sull'estetica. Il suo obiettivo è allenarsi meglio, in modo più intelligente, ottimizzando il tempo che dedica alla palestra.

Obiettivi: Marco ha già esperienza in palestra e ha una routine consolidata. Da circa un anno si allena regolarmente, ma non ha ancora raggiunto tutti i suoi obiettivi. Vuole aumentare la forza, migliorare la definizione muscolare e ottimizzare le sue performance. Gli obiettivi principali di Marco sono:

- **Aumento della forza:** L'obiettivo primario è lavorare sulla forza, con esercizi mirati.

- **Definizione muscolare:** Ridurre il grasso corporeo per migliorare la definizione muscolare.
- **Miglioramento delle performance:** Aumentare la performance nelle esercitazioni e monitorare i progressi.

Task principali:

- Creare un piano di allenamento settimanale con focus su forza e resistenza.
- Monitorare la progressione dei pesi sollevati durante gli allenamenti.
- Impostare il recupero tra le serie e monitorare i progressi nel tempo (es. grafico di forza).
- Gestire la dieta e l'assunzione di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi).

Pain Points:

- Difficoltà nel superare plateaux.
- Mancanza di strumenti di analisi avanzata.
- Piani di allenamento troppo generici o rigidi.

3. Personaggio Avanzato: Luca, 40 anni

Biografia di Luca:

Luca ha 40 anni ed è un appassionato di palestra con oltre 15 anni di esperienza alle spalle. Lavora come consulente nel settore fitness e dedica gran parte del suo tempo libero all'allenamento e alla cura del proprio corpo. Ha già raggiunto un livello avanzato di forma fisica e partecipa regolarmente a competizioni di bodybuilding.

Il suo obiettivo principale è aumentare ulteriormente la massa muscolare, perfezionando ogni aspetto del suo allenamento con esercizi mirati e tecniche avanzate. Oltre all'allenamento, Luca presta particolare attenzione alla nutrizione: monitora con precisione calorie, macronutrienti e tempi di assunzione, per ottimizzare i risultati.

È molto metodico e dettagliato nella gestione dei suoi programmi di allenamento e dieta, utilizzando app e dispositivi tecnologici per tenere sotto controllo progressi, pesi sollevati, tempi di recupero e performance. Cerca strumenti sofisticati che gli offrano un alto livello di personalizzazione e analisi approfondita, con dati precisi e funzioni avanzate.

Luca è determinato, ambizioso e molto consapevole del proprio corpo, sempre alla ricerca di nuovi stimoli per superare i propri limiti e mantenere uno stato di forma ottimale nel tempo.

Obiettivi: Luca è un esperto di palestra che si allena da più di 15 anni. Ha già raggiunto un alto livello di forma fisica e ha un obiettivo molto specifico: aumentare la massa muscolare e mantenere un fisico ottimale per competizioni di body-building. Gli obiettivi principali di Luca sono:

- **Aumento della massa muscolare:** Incrementare la massa muscolare attraverso allenamenti mirati e nutrizione avanzata.
- **Performance di livello avanzato:** Superare i propri limiti nelle prestazioni, monitorando i tempi di recupero, i pesi sollevati e la tecnica.
- **Gestione avanzata della nutrizione:** Monitorare dettagliatamente l'assunzione di calorie e macronutrienti.

Task principali:

- Creare piani di allenamento settimanali altamente personalizzati, con esercizi specifici per ogni gruppo muscolare.
- Monitorare in dettaglio l'assunzione calorica e la qualità della dieta (tracciamento avanzato dei nutrienti).
- Utilizzare timer per i periodi di recupero e pianificare sessioni di stretching post-allenamento.
- Impostare obiettivi di performance dettagliati, come il numero di ripetizioni e il tempo di recupero.

Pain Points:

- Scarsa possibilità di personalizzazione nelle app tradizionali.
- Mancanza di analisi approfondite e grafici evolutivi.
- Necessità di efficienza massima per ottimizzare ogni aspetto.

Perché proprio tre personaggi?

Abbiamo scelto tre tipologie ben distinte – principiante, intermedio e avanzato – perché coprono l'intero spettro degli utenti-tipo delle app di fitness. Questa suddivisione ci permette di progettare un sistema equilibrato, con funzionalità modulabili in base al livello e agli obiettivi, senza perdere di vista l'accessibilità per i neofiti né la precisione per gli esperti.

5.Obiettivi di empowerment

Personaggio	Livello	Obiettivi di Empowerment
Giulia, 21 anni	Principiante	1. Imparare in autonomia con video guida step-by-step 2. Visualizzare i progressi per restare motivata 3. Sentirsi sicura evitando infortuni 4. Ricevere supporto continuo tramite messaggi positivi 5. Capire l'alimentazione con suggerimenti semplici
Marco, 32 anni	Intermedio	1. Personalizzare il piano di allenamento con flessibilità 2. Superare i plateau con suggerimenti adattivi 3. Autogestire i carichi e i tempi di recupero 4. Gestire la dieta con controllo dei macronutrienti 5. Monitorare i progressi con grafici e report avanzati
Luca, 40 anni	Avanzato	1. Controllare ogni dettaglio con piani iper-personalizzati 2. Ottimizzare micro-dettagli per la performance 3. Tracciare alimentazione e nutrienti in modo avanzato 4. Pianificare la preparazione per gare o obiettivi specifici 5. Integrare strumenti esterni e wearable per dati precisi

6. Descrizione dei Task

Tabella: Task, Frequenza e Importanza per ciascun Personaggio

Task	Tipo	Giulia (Principiante)	Marco (Intermedio)	Luca (Avanzato)
Seguire video tutorial esercizi	Necessario	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Media Importanza: Media	Frequenza: Bassa Importanza: Bassa
Impostare obiettivi di fitness	Necessario	Frequenza: Media Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta
Personalizzare piano di allenamento	Necessario	Frequenza: Media Importanza: Media	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta
Registrare carichi e ripetizioni	Necessario	Frequenza: Media Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta
Impostare e usare il timer di recupero	Facoltativo	Frequenza: Bassa Importanza: Media	Frequenza: Media Importanza: Media	Frequenza: Alta Importanza: Alta
Monitorare i progressi	Necessario	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta
Monitorare alimentazione e macronutrienti	Facoltativo	Frequenza: Bassa Importanza: Media	Frequenza: Media Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta
Ricevere suggerimenti motivazionali	Facoltativo	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Media Importanza: Media	Frequenza: Bassa Importanza: Bassa
Visualizzare grafici dei risultati	Facoltativo	Frequenza: Media Importanza: Media	Frequenza: Alta Importanza: Alta	Frequenza: Alta Importanza: Alta

7. Modalità di Lavoro e Contributo del Team

Il lavoro è stato svolto in modalità collaborativa, con tutti i membri del gruppo attivamente coinvolti in ogni fase del progetto. Le attività sono state coordinate principalmente attraverso incontri online (su Discord), durante i quali si sono condivise idee, divise le responsabilità operative e revisionati i contenuti.

Sebbene la realizzazione di ogni sezione sia stata frutto di un confronto comune, abbiamo assegnato un contributo percentuale indicativo a ciascun membro per riflettere il grado di partecipazione nelle diverse parti dell'assignment.

Sezione	Renato	Ivan	Mario	Pietro
1. Struttura di gestione del gruppo	40%	20%	20%	20%
2. Descrizione del problema	25%	25%	25%	25%
3. Definizione delle personas	20%	30%	30%	20%
4. Descrizione dei personaggi e dei goal	25%	25%	30%	20%

5. Task e tabella UX	20%	30%	30%	20%
6. Modalità di lavoro e contributi	25%	25%	25%	25%

Tutti i componenti hanno contribuito in modo equilibrato e coerente al raggiungimento degli obiettivi comuni, con spirito collaborativo e responsabilità condivisa.