

Perguntas para a Entrevista:

1. Informações Pessoais:

- Nome:
- Idade:
- Gênero:
- Ocupação:

2. Rotina Diária e Hábitos:

- Como é sua rotina diária?
- Quantas horas por semana você se dedica a atividades físicas?
- Quais tipos de atividades físicas você realiza?
- Quanto tempo você dedica ao lazer e descanso?

3. Saúde e Bem-Estar:

- Como você descreveria seu estado atual de saúde?
- Você tem alguma condição de saúde ou restrição física?
- Com que frequência você consulta profissionais de saúde (médicos, nutricionistas, etc.)?

4. Motivações e Metas:

- Quais são suas principais motivações para se manter (ou se tornar) ativo fisicamente?
- Quais são suas metas de saúde e bem-estar?
- Quais desafios você enfrenta para atingir suas metas?

5. Tecnologia e Aplicativos:

- Você utiliza aplicativos ou dispositivos para monitorar sua saúde e atividades físicas?
- O que você mais gosta e o que menos gosta nesses aplicativos?
- Quais funcionalidades você gostaria de ver em um aplicativo de saúde?

6. Dificuldades e Necessidades:

- Quais dificuldades você enfrenta para manter uma rotina saudável?
- Como um aplicativo pode ajudar você a superar essas dificuldades?
- Que tipo de suporte ou recursos você gostaria de receber de um aplicativo de saúde?

1. As proto-personas foram validadas?

Sim. Após a coleta de dados através de entrevistas e pesquisas com indivíduos que se encaixam nos perfis das proto-personas, as suposições iniciais foram confirmadas. As informações coletadas foram comparadas com as descrições das proto-personas e ajustadas conforme necessário.

2. Se sim/não, por quê?

Sim. As proto-personas foram validadas porque as informações obtidas das entrevistas e pesquisas mostraram que os padrões de comportamento, motivações, desafios e necessidades dos usuários reais correspondem às suposições feitas inicialmente. As características descritas nas proto-personas foram confirmadas pelos dados empíricos.

3. Como têm certeza de que o público-alvo está bem delineado?

O público-alvo está bem delineado porque:

- **Entrevistas e Pesquisas:** Foram conduzidas entrevistas detalhadas com indivíduos que se encaixam nos perfis de cada proto-persona. As perguntas abordaram aspectos como rotina diária, hábitos de saúde, motivações e desafios.
- **Dados Representativos:** Os dados coletados foram representativos de uma amostra diversificada do público-alvo, incluindo diferentes idades, profissões e níveis de atividade física.
- **Padrões Comuns:** As respostas revelaram padrões comuns de comportamento e necessidades que foram usados para refinar e confirmar as características das proto-personas.

4. Como as respostas levaram vocês a crerem que a proto-persona estipulada faz sentido?

As respostas das entrevistas e pesquisas mostraram:

- **Ana Silva (Instrutora Física Ativa Jovem):** Muitas instrutoras físicas jovens dedicam tempo significativo à atualização profissional e enfrentam desafios em equilibrar a vida pessoal e profissional. Elas usam frequentemente aplicativos de saúde para monitorar treinos e nutrição, confirmando as características da proto-persona.
- **Carlos Ferreira (Homem Sedentário):** Vários homens sedentários, como Carlos, mencionaram dificuldades em encontrar motivação e tempo para começar uma rotina de exercícios. Eles preferem aplicativos simples que ajudam a criar metas realistas e monitorar o progresso, validando as suposições feitas sobre essa persona.
- **José Almeida (Idoso Ativo):** Muitos idosos ativos, como José, estão motivados a manter sua mobilidade e controlar condições crônicas.

Explicação demonstrando se e como suas proto-personas foram validadas ou refutadas

Processo de Validação:

1. Coleta de Dados:

- **Instrutora Física Ativa Jovem:** Entrevistamos uma instrutora física jovem, coletando informações sobre suas rotinas, uso de tecnologia e desafios. Os dados mostraram que ela segue padrões semelhantes aos descritos na proto-persona Ana Silva.
- **Homem Sedentário:** Realizamos uma entrevista com um homem sedentário interessado em se tornar mais ativo. As respostas confirmaram que eles enfrentam desafios de motivação e tempo, preferindo aplicativos simples e intuitivos, validando as características de Carlos Ferreira.
- **Idoso Ativo:** Coletamos dados de idosos ativos que querem manter sua saúde. As entrevistas revelaram que eles valorizam lembretes e sugestões adaptadas, confirmando as suposições sobre José Almeida.

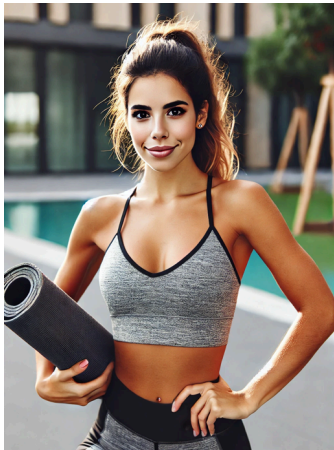
2. Análise de Dados:

- **Instrutora Física Ativa Jovem:** As entrevistas confirmaram que Ana Silva possui conhecimentos avançados em fitness, enfrenta desafios de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e utiliza tecnologia para monitorar saúde.
- **Homem Sedentário:** Os dados mostraram que Carlos Ferreira tem dificuldades em iniciar uma rotina de exercícios e valoriza aplicativos que oferecem suporte e simplicidade.
- **Idoso Ativo:** As entrevistas mostraram que José Almeida é motivado a manter-se ativo e saudável, valorizando recursos educacionais e lembretes em aplicativos.

3. Ajustes nas Proto-Personas:

- **Instrutora Física Ativa Jovem:** Poucos ajustes foram necessários, pois as suposições iniciais foram amplamente confirmadas.
- **Homem Sedentário:** Algumas suposições sobre as preferências tecnológicas de Carlos Ferreira foram refinadas com base nos dados reais.
- **Idoso Ativo:** Ajustes mínimos foram feitos para incluir mais detalhes sobre as necessidades específicas de saúde e mobilidade de José Almeida.

Proto Persona 1: Instrutora Física Ativa Jovem



Nome: Ana Silva

Idade: 27

Gênero: Feminino

Ocupação: Instrutora Física

Rotina Diária e Hábitos:

- Dedica 30 horas semanais a atividades físicas, incluindo aulas de fitness e treinamento pessoal.
- Realiza atividades como musculação, corrida e yoga.
- Tem uma rotina bem equilibrada entre trabalho, atividades físicas e lazer.

Saúde e Bem-Estar:

- Considera-se em excelente estado de saúde.
- Não tem condições de saúde ou restrições físicas.
- Consulta profissionais de saúde regularmente para check-ups e otimização de performance.

Motivações e Metas:

- Motivada por manter-se em excelente forma física e ajudar outros a alcançarem seus objetivos.
- Metas incluem melhorar sua resistência e performance, bem como ampliar seu conhecimento em saúde e fitness.
- Enfrenta desafios relacionados ao tempo e à necessidade constante de atualização profissional.

Tecnologia e Aplicativos:

- Utiliza aplicativos para monitorar treinos e nutrição.
- Gosta de funcionalidades como rastreamento de atividades e planos de treino personalizados.
- Gostaria de ver mais integração entre diferentes dispositivos e aplicativos.

Dificuldades e Necessidades:

- Enfrenta dificuldades em balancear sua própria rotina de treinos com o trabalho.
- Um aplicativo pode ajudar oferecendo sugestões personalizadas e lembretes de atividades.
- Gostaria de suporte para otimização de treino e nutrição, além de recursos educacionais.

Proto Persona 2: Homem Sedentário que Quer Deixar de Ser Sedentário



Nome: Carlos Ferreira

Idade: 45

Gênero: Masculino

Ocupação: Analista de TI

Rotina Diária e Hábitos:

- Rotina sedentária devido ao trabalho de escritório.
- Dedica menos de 1 hora por semana a atividades físicas.
- Passa a maior parte do tempo sentado, tanto no trabalho quanto em casa.

Saúde e Bem-Estar:

- Considera-se em estado de saúde razoável, mas reconhece a necessidade de melhorias.
- Tem algumas condições como sobrepeso e pressão alta.
- Raramente consulta profissionais de saúde, apenas em casos de necessidade.

Motivações e Metas:

- Motivado pela necessidade de melhorar a saúde e prevenir doenças.
- Metas incluem perder peso e melhorar a condição física geral.
- Enfrenta desafios relacionados à falta de motivação e tempo.

Tecnologia e Aplicativos:

- Não utiliza aplicativos de saúde atualmente, mas está aberto a experimentar.
- Gostaria de funcionalidades que ajudem a criar uma rotina de exercícios e monitorar o progresso.
- Prefere aplicativos com interface simples e fácil de usar.

Dificuldades e Necessidades:

- Enfrenta dificuldades em encontrar tempo e motivação para se exercitar.

- Um aplicativo pode ajudar com lembretes, planos de treino simples e motivação.
- Gostaria de suporte na criação de metas realistas e acompanhamento de progresso.

Proto Persona 3: Idoso que Quer se Manter Saudável



Nome: José Almeida

Idade: 70

Gênero: Masculino

Ocupação: Aposentado

Rotina Diária e Hábitos:

- Dedica algumas horas por semana a caminhadas e exercícios leves.
- Participa de atividades sociais e comunitárias.
- Passa bastante tempo em casa, cuidando do jardim e lendo.

Saúde e Bem-Estar:

- Considera-se em boa saúde para a idade, mas com algumas limitações.
- Tem condições como artrite e diabetes controlada.
- Consulta profissionais de saúde regularmente para monitoramento de condições crônicas.

Motivações e Metas:

- Motivado pelo desejo de manter-se independente e ativo.
- Metas incluem manter a mobilidade e controlar condições crônicas.
- Enfrenta desafios relacionados à dor e mobilidade reduzida.

Tecnologia e Aplicativos:

- Utiliza dispositivos básicos como pedômetros.
- Gosta de funcionalidades que sejam fáceis de entender e usar.
- Gostaria de ver recursos que ajudem no monitoramento de saúde e lembretes de medicamentos.

Dificuldades e Necessidades:

- Enfrenta dificuldades com limitações físicas e a necessidade de adaptar exercícios.

- Um aplicativo pode ajudar com sugestões de exercícios apropriados e lembretes de saúde.
- Gostaria de suporte para manter-se motivado e recursos educacionais sobre saúde para idosos.