**Relatório Final LAPR1:**

**GreatHabits**

20 de Novembro, 2023

Disciplina de LAPR1

Docente: Ana Barata

Autores:

Grupo 09 – 100Nome

Ricardo Keng - 1231500

Sebastião Freitas - 1230574

Leandro Antunes - 1230867

Pedro Cardoso – 1230475

**Índice**

Introdução……………………….……………………………………………………………………………………pág.1

Problema…………..……………….…………………………………………………………………………………pág.2

Solução para o problema………………………………………………………………………………………pág.3

Funcionalidades idealizadas………………………………………………………………………………..…pág.3

Metodologia e gestão do projeto…………………………………………………………………………..pág.4

Conclusão…………..…………………………………………………………………………………………………pág.5

Bibliografia…………………………………………………………………………………………………………….pág.6

**Introdução**

No âmbito da disciplina de LAPR1 foi proposto aos alunos que pensassem num problema atual e que arranjassem uma solução para esse problema, através do desenvolvimento de um software e de um site para a divulgação desse mesmo software. Foi então decidido pelo nosso grupo o desenvolvimento de um software, assim como um site para divulgação do mesmo, que ajudasse a combater a procrastinação. Optamos pela procrastinação uma vez que nós consideramos ser um problema extremamente atual e cada vez mais comum entre todas as faixas etárias e que nós consideramos que é pertinente tendo em conta a disciplina.

O software por nós idealizado tem, como referido acima, o objetivo de ajudar a combater um dos problemas mais atuais através de diversas funcionalidades que têm como objetivo estimular o utilizador de forma a combater-se a si mesmo quanto à procrastinação, através da criação de bons hábitos.

Também referido acima, os requisitos para este projeto definidos no início do semestre pela docente responsável pela disciplina eram a criação de um protótipo do software, um site em HTML e CSS para a divulgação do mesmo e a elaboração de dois relatórios.

Para o cumprimento destes requisitos foram disponibilizados diversos recursos via Moodle da disciplina e via o canal TEAMS da disciplina, nomeadamente tutoriais para o desenvolvimento de um código HTML com complemento apenas de CSS, tutorial de bitbucket para facilitar o trabalho em equipa no desenvolvimento do código, criação de um canal particular da equipa no teams e organização da equipa via TRELLO, assim como a disponibilidade para ajudar da própria docente.

Este relatório final tem como finalidade a documentação de todo o processo de desenvolvimento do projeto e uma autoavaliação do grupo enquanto equipa, tendo como sua pertinência a aferição do que correu bem e do que não correu tão bem para melhoria em projetos futuros.

**Problema**

Apesar do esforço, a maioria das pessoas falha em manter rotinas e acabam por não cumprir todas as tarefas e atividades por si definidas. Grande parte das pessoas sabem o que necessitam de fazer, planejam-no, e, mesmo assim, acabam por não o cumprir. Esta é a definição de procrastinação. (Kaftan & Freund, 2020)

Os resultados dos estudos apontam que cerca de 20-25% da população geral procrastina. Entre estudantes universitários a percentagem de pessoas que se identifica como procrastinadores é significativamente superior à acima referida. Cerca de 70% dos estudantes universitários consideram-se procrastinadores, sendo que 50% acreditam procrastinar de forma consistente e problemática. Os alunos inquiridos relataram que a procrastinação normalmente é responsável por mais de um terço das suas atividades diárias. (Klingsieck, 2013)

Um outro estudo mostra que o uso do telemóvel e a procrastinação andam de mão dada e é uma ocorrência especialmente comum entre os estudantes.

O aumento da procrastinação aumenta também o uso problemático do telemóvel, como por exemplo o movimento repetido do “swipe” do Instagram. Porém outros estudos argumentam que o uso do telemóvel para entretenimento é uma excelente forma de relaxar e recuperar recursos mentais esgotados. Pessoas que utilizam frequentemente redes sociais confessam que usam o telemóvel porque estão a procrastinar. Um outro estudo revelou que para utilizadores Facebook e jogadores sociais online, a redução da frequência de utilização melhorou a satisfação com a vida e diminuiu a procrastinação.

Existem 2 tipos de uso de redes sociais no contexto da procrastinação – uso recreativo do telemóvel e uso procrastinador do telemóvel. O uso recreativo está ligado à melhoria do bem-estar, à reposição de recursos mentais e físicos, ao relaxamento e ao aumento da energia geral.

O uso procrastinador, por outro lado, é apenas outra forma de evitar a realização do trabalho pretendido. Na maioria dos casos isto cria um sentimento de “culpa”. O uso recreativo e procrastinador do telemóvel proporciona alívio de stress, prazer, gratificação instantânea e satisfação. No entanto, o uso recreativo melhora o bem-estar e o uso procrastinador atrasa irracionalmente trabalhos importantes, cria culpa e corre o risco de consequências por não conseguir concluir o trabalho.

Algumas pessoas atrasam deliberadamente o seu trabalho para melhorar a sua produtividade – isso é procrastinação activa e a investigação mostra que está associada a maior criatividade e produtividade.

Do ponto de vista da procrastinação, os telemóveis são uma distração das emoções negativas da procrastinação e, do ponto de vista do autocontrole, os telemóveis são um objeto do nosso desejo – um objeto pelo qual somos emocionalmente atraídos em busca de prazer, satisfação e alívio do desprazer. O uso procrastinador do telemóvel geralmente é o aspeto problemático, e não o uso recreativo. Na verdade, o uso frequente do telefone sem rumo pode ser um sintoma de procrastinação.(Flett et al., 2016; Hen & Goroshit, 2018; Hinsch & Sheldon, 2013; *Procrastinating with Your Phone? Here’s Why & How to Stop It. - Cognition Today*, n.d.; Quan-Haase & Young, 2010; Reinecke et al., 2011; Rozgonjuk et al., 2018; Yeh et al., 2008)

**Solução para o problema**

Uma vez que nos identificamos com algumas das estatísticas acima, consideramos este problema pertinente e, decidimos que grande parte desse problema teria a haver com os nossos telemóveis. Por isso decidimos que o que mais nos ajudaria seria uma aplicação para telemóvel com funcionalidades que nos ajudassem a ultrapassar esta barreira psicológica que é a procrastinação.

Assim chegamos a ideia da aplicação “GreatHabits”, como ficou batizada. Esta aplicação tem como principal objetivo permitem ao utilizador ultrapassar mais facilmente os diferentes obstáculos que lhe ocorrerão durante o processo de mudar totalmente o seu estilo de vida, ou seja, deixar de procrastinar.

**Funcionalidades idealizadas**

De modo a tornar a aplicação o mais lógica e eficaz possível, pensámos em fornecer ao utilizador ferramentas simples e intuitivas que, de acordo com os profissionais, é a melhor solução para este problema. Por exemplo, o utilizador tem acesso a uma agenda onde poderá anotar não só os seus objetivos diários e semanais, como também agendar as suas tarefas, que depois de serem realizadas irão ser registadas como concluídas. Se o utilizador não cumprir a tarefa no prazo estipulado previamente, irá ser notificado pelo seu telemóvel. Ao longo do tempo, todos os dados irão ser armazenados e o utilizador poderá ter acesso às estatísticas do seu processo, onde poderá ver a sua percentagem de produtividade ou ver há quantos dia seguidos tem cumprido as suas tarefas.

Outra funcionalidade são os desafios que consistem em tarefas gerais para todos os utilizadores da aplicação de modo a experimentarem novos hábitos e terem um estilo de vida mais equilibrado e saudável. Por exemplo, um desses desafios poderia ser não beber álcool durante duas semanas.

Contudo já existem algumas aplicações com funcionalidades idênticas, por isso chegámos à conclusão que teríamos de criar uma funcionalidade que nos diferenciasse do resto do mercado.

Portanto pensámos em criar um pequeno fórum digital onde os utilizadores podem-se apoiar mutuamente divulgando o seu progresso, comentando sobre os benefícios de adotarem determinados hábitos ou como ultrapassaram algumas dificuldades durante o processo. No nosso ponto de vista é fundamental verificar que os outros utilizadores que passaram pelo mesmo problema conseguiram ultrapassar todas as adversidades e atingir os seus objetivos, uma vez que isso pode servir como motivação e apoio àqueles que ainda estão numa fase inicial do processo.

**Metodologia e gestão do projeto**

A abordagem SCRUM ao projeto , foi considerada por nós interessante, contudo não foi algo por nós cumprido a rigor, ou seja, acabámos por não definir um scrum master para cada sprint uma vez que para nós faria mais sentido definirmo-nos a todos scrum master ao mesmo tempo, ou seja, todas as decisões tomadas foram tomadas em conjunto quase que uma democracia, o que acaba por alinha com os valores da nossa equipa definidos nas primeiras aulas de LAPR1.

Para desenvolver este projeto a nossa equipa optou por utilizar a aplicação Whatsapp e Discord para comunicar, o uso do whatsapp foi utilizado mais no planeamento de chamadas para o desenvolvimento do projeto e o Discord foi a plataforma/aplicação elegida para estas chamadas e partilha de ficheiros, como por exemplo referências bibliográficas e o TRELLO para a distribuição das tarefas pelos respetivos elementos da equipa, apesar de que a aplicação “chave” para o desenvolvimento terá sido, como referido acima, o whatsapp uma vez que é extremamente prática. Para a partilha do código criado para o website foram utilizados os seguintes IDEs: IntelliJ e VS Code. Para facilitar a partilha deste código pelos membros da equipa e facilitar o trabalho em equipa, seguimos a recomendação da docente, assim como os tutoriais disponibilizados pela mesma no canal TEAMS da turma e no Moodle da disciplina para o “setup” desta mesma plataforma.

Uma vez que tivemos tudo isto pronto, utilizamos também os tutorais de HTML e CSS da w3schools disponibilizados também pela docente no canal TEAMS da turma.

O processo de aprendizagem destas linguagens foi rápida uma vez que existem diversos tutoriais e sites para a aprendizagem da mesma, no entanto sentimos algumas dificuldades ao tentar elaborar mais o site e torná-lo mais apelativo visto que a grande maioria das melhorias propostas em fóruns e outras plataformas sugeriam o uso da linguagem JavaScript, algo que não era permitido para este projeto.

Quanto ao conteúdo do site em si, nós optamos por algo simples e relativamente apelativo, utilizando imagens e algumas funcionalidades da própria linguagem HTML, como os botões , e o uso de cores disponibilizado pela linguagem complementar CSS. Numa primeira fase e o site que foi primeiramente apresentado à turma, o site esteve muito abaixo das expectativas uma vez que tivemos alguns problemas como equipa de sincronização e divisão de trabalho, assim como um horário mais pesado. Numa segunda fase decidimos melhorar e revigorar o site e este tornou-se muito mais apelativo, com um conteúdo mais pertinente e mais conciso e não tão “maçudo” como aquele que foi apresentado na primeira fase.

**Conclusão**

Em suma, este relatório contém a documentação completa do percurso de desenvolvimento do nosso projeto, assim como o objetivo do nosso projeto e a fundamentação por detrás de cada uma das decisões tomadas.

A elaboração deste relatório também nos permitiu uma introspeção diferente acerca do projeto em si e da metodologia, tornando-se assim mais fácil de perceber onde erramos e onde estivemos bem.

Como sugestão de melhoria, a nossa equipa compromete-se a organizar-se melhor e dividir de forma mais equitativa o trabalho, de forma a cumprir mais rigorosamente os prazos estipulados pela docente para a entrega dos documentos pedidos e também a cumprir os prazos estipulados da própria equipa, com o objetivo de nos tornarmos mais eficientes. Comprometemo-nos também a utilizar de forma mais eficaz a plataforma “TRELLO” com o propósito de tornar as tarefas mais formais e mais organizadas, permitindo assim à docente que acompanhe o progresso do projeto de forma mais fácil.

Apesar de os aspetos a melhorar serem diversos, há que fazer também referência à evolução que o nosso grupo teve ao longo do desenvolvimento deste projeto, nomeadamente relativamente ao relatório anterior e, mais recentemente, ao site desenvolvido em as melhorias em ambos são notórias.

**Bibliografia**

Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations Among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, *34*(3), 169–186. https://doi.org/10.1007/S10942-016-0235-1

Hen, M., & Goroshit, M. (2018). General and life-domain procrastination in highly educated adults in Israel. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.01173/FULL

Hinsch, C., & Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, *12*(6), 496–505. https://doi.org/10.1002/CB.1453

*Procrastinating with your Phone? Here’s why & how to stop it. - Cognition Today*. (n.d.). Retrieved November 20, 2023, from https://cognitiontoday.com/procrastinating-with-your-phone-reduce-procrastinatory-phone-dependence/

Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, *30*(5), 350–361. https://doi.org/10.1177/0270467610380009

Reinecke, L., Klatt, J., & Krämer, N. C. (2011). Entertaining media use and the satisfaction of recovery needs: Recovery outcomes associated with the use of interactive and noninteractive entertaining media. *Media Psychology*, *14*(2), 192–215. https://doi.org/10.1080/15213269.2011.573466

Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *89*, 191–198. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003

Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W., & Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, *11*(4), 485–487. https://doi.org/10.1089/CPB.2007.0134