

ESCOPO - SOCIAL NETWORK

Nome - QA: Qualidade de Ações



*"A sua **qualidade de vida** é como um bumerangue, precisa ter **movimento**. Todas as **ações** que você lançar, **voltarão** em sua direção ainda mais fortes."*



OBJETIVOS DO PROJETO



Objetivo principal

- Proporcionar a melhoria da qualidade de vida, através do aumento de bem-estar físico.

Objetivo secundários:

- Despertar para a importância da ação, do movimento.
- Incentivar a prática de atividade física, com foco no bem-estar físico.
- Compartilhar conhecimento sobre os pilares da qualidade de vida.
- Garantir a compreensão de que a melhoria do bem estar-físico gera consequentemente a melhoria dos outros pilares.

Público-alvo: Iniciantes (ou interessados a iniciar) a prática de atividade física.

A nossa rede social foi criada com o objetivo de proporcionar a melhoria da qualidade de vida, através do aumento de bem-estar físico. Nela, para ser possível a interação do usuário, é necessário que o mesmo esteja realmente interessado em aprimorar a qualidade das suas ações.



Como assim? É simples, esta rede social vai além de conectar usuários que sejam realmente iniciantes da prática de algum tipo de atividade física e que compartilham os objetivos acima, principalmente o de melhorar a qualidade de vida. Para ser um usuário ativo que pode interagir com os outros usuários, publicar e editar posts, dar e remover likes, é **INDISPENSÁVEL** que o mesmo disponha de **AÇÃO**, de movimento **fora do ambiente virtual**.

E como faremos isso?

Primeiro, é necessário o interesse de melhorar a qualidade de vida.

Segundo, precisa ter iniciado a pouco tempo, ou pretenda iniciar a prática de atividade (independente de qual).

E terceiro, e mais importante, todas as publicações devem ser realizadas somente após o movimento ter sido feito. Ou seja, somente após o usuário ter realizado o aprimoramento na qualidade de suas ações diárias, é que o mesmo deverá publicar na sua linha do tempo, e visualizar e interagir com as publicações de outros usuários.



De que forma poderá ser feito?

O usuário poderá realizar publicações sobre a ação que realizou naquele dia.

- Qual foi a atividade física
- As características da atividade (local, duração, intensidade)
- Quais melhorias a prática trouxe para seu bem-estar físico
- Quais melhorias a prática trouxe para os outros pilares da vida (sono, humor, saúde mental, relacionamentos social /familiar / profissional)



De que forma acontecem as interações? O usuário poderá visualizar outras publicações e reagir sobre elas.



- Poderá curtir a prática realizada por outro usuário (❤️)
- Poderá reagir se a prática realizada foi a mesma que a dele (🤝)
- Poderá reagir se a melhoria do bem-estar físico foi a mesma que a dele (😊)
- Poderá reagir se a melhoria dos outros pilares foi a mesma que a dele, sendo:
 - Melhoria do sono (😴)
 - Melhoria do humor (😄)
 - Melhoria da saúde mental (🧠)

HISTÓRIA DOS USUÁRIOS



HU1 - Eu **como** iniciante de musculação, com o **objetivo** de emagrecer, **quero** fazer parte de uma rede social, onde eu possa **compartilhar** meus avanços.

HU2 - Eu **como** iniciante de alongamento e yoga, com o **objetivo** de reduzir ansiedade, **quero** fazer parte de uma rede social, onde eu possa **visualizar** pessoas que estão melhorando sua saúde mental.

HU3 - Eu **como** iniciante de caminhada, com o **objetivo** de diminuir o estresse, **quero** fazer parte de uma rede social, onde eu possa **ter** algum tipo de incentivo para não desistir.

HU4 - Eu **como** iniciante de dança, com o **objetivo** de melhorar meu humor, **quero** fazer parte de uma rede social, onde eu possa **compartilhar** os benefícios de dançar.

HU5 - Eu **como** iniciante de natação, com o **objetivo** de eliminar insônia crônica, **quero** fazer parte de uma rede social, onde eu possa **visualizar** pessoas que estão melhorando seu sono.

HU6 - Eu **como** iniciante de pilates, com o **objetivo** de sair do sedentarismo, **quero** fazer parte de uma rede social, onde eu possa **compartilhar** os benefícios do esporte na qualidade de vida.