

RELATÓRIO MVP – SPRINT 1 – PESQUISA COM USUÁRIOS

Tecnologia como aliada na busca pela saúde física e mental

INTRODUÇÃO

Estamos vivendo o que podemos chamar de segundo “*boom*” das academias. O primeiro aconteceu na década de 80, com forte influência da televisão e da música. Uma prova disso foi a música “Physical” de Olivia Newton-John, lançada em 1981 e conhecida até hoje como um grande marco do que foi o movimento *fitness* daquela época. Toda essa influência fez com que o número de academias crescesse exponencialmente e que mulheres, em sua maioria, buscassem o ideal de “corpo perfeito” amplamente divulgado pela mídia.

As coisas não mudaram tanto nos dias de hoje, porém, o que antes vinha por meio da televisão, revistas e videocliques, agora, se acentuou com a internet e as redes sociais, principalmente Instagram e TikTok, que permitem que pessoas comuns compartilhem suas vidas e seus estilos de vida - os chamados influencers. A proporção dessa procura foi tão grande que hoje não podemos mais dizer que a busca pelo corpo ideal é o foco principal de quem frequenta a academia e também não podemos relacionar essa busca a nenhum gênero – tanto homens quanto mulheres passaram a incluir atividades físicas como um fator importante de suas rotinas. Além de tudo que a comparação que as redes sociais ressaltam, outro assunto relevante que levou as pessoas a buscarem muito pela prática de exercícios é a saúde mental. Principalmente no período pós pandemia em que tivemos um longo tempo de isolamento social, a saúde mental passou a ser foco de muitas pessoas e os profissionais da área da saúde recomendam cada vez mais a prática de exercícios físicos. Isso fez com que o que era um *hobby*, passasse a ser algo indispensável na vida das pessoas. A prática de exercícios físicos se tornou uma necessidade e atingiu todas as idades, sendo a academia o meio mais acessível de se chegar ao objetivo do corpo e mente saudáveis.

CENÁRIO

Antes, a procura intensa pelas academias costumava acontecer nos períodos que antecedem o carnaval, porém, agora passou a ser contínua. Academias de bairro, que têm a proposta de um acompanhamento profissional mais próximo dos alunos, passaram a ter superlotação. Já as academias que fazem parte de grandes redes, como SmartFit, BlueFit e outras franquias, também tomaram cada vez mais espaço com uma proposta inovadora e tecnológica de facilitar o acesso à atividade física, com unidades em vários pontos e incentivando a autonomia dos alunos, por meio do uso de aplicativos que fazem a gestão dos exercícios e ajudam a acompanhar o progresso. Mas apesar de a tecnologia ajudar muito, elas também não escapam da superlotação e alguns alunos reclamam do distanciamento dos instrutores, o que leva a execução incorreta dos exercícios que pode até ser prejudicial a longo prazo.

DOMÍNIO DE APLICAÇÃO

O domínio de aplicação é área de saúde e bem estar e a ideia consiste na criação de um aplicativo para mobile que auxilie no agendamento de treinos, pensando em mesclar o melhor de cada cenário: a tecnologia das academias de rede para gerenciamento do treino, e o acompanhamento mais próximo de um profissional, que geralmente é algo que encontramos nas academias de bairro. Tudo isso, buscando melhorar a gestão do tempo para garantir a eficácia e aproveitamento dos treinos para os alunos e o gerenciamento de horários, instrutores e alunos para a academia, pensando na fidelização e redução da taxa de desistência.

POTENCIAIS USUÁRIOS

Os potenciais usuários são os alunos da academia que poderão agendar o horário de treino, evitar aglomerações e garantir eficácia no desenvolvimento físico, sem precisar pular exercícios por conta da superlotação. Por outro lado, a academia também é beneficiada com a fidelização dos alunos que conseguirão ser bem atendidos e instruídos na execução dos exercícios, sem que a atenção dos professores fique dividida por conta da superlotação e os professores conseguirão gerir o desenvolvimento dos alunos e atuar com mais empenho auxiliando cada aluno individualmente.

ENTREVISTA: PREPARAÇÃO

- Qual é o objetivo da pesquisa?

O objetivo da pesquisa é coletar a percepção de pessoas que treinam em academias de bairro e entender o quanto o sistema de agendamento facilitaria a vida delas e ajudaria no desempenho e gerenciamento de seus exercícios físicos.

Primeiro, elaborei um roteiro de 15 perguntas para entender como cada entrevistado acredita que pode alavancar seus resultados na academia por meio de treinos mais assertivos. Depois, percebi que algumas perguntas estavam um pouco enviesadas, como é o caso das perguntas 12, 13, 14 e 15. Aí, decidi alterá-las para colher de fato a visão do entrevistado, sem interferências.

Roteiro da entrevista

- 1 - Qual a sua idade?
- 2 - Com o que você trabalha?
- 3 - Você estuda?
- 4 - Você é casado?
- 5 - Você tem filhos?
- 6 - Por que você faz academia?
- 7 - A academia que você frequenta faz parte de uma rede de academias ou é uma academia específica?
- 8 - Há quanto tempo você faz academia?
- 9 - Em qual horário e quantas vezes por semana você frequenta a academia?
- 10 - Você notou alguma diferença na assiduidade da academia nos últimos tempos?
- 11 - Em qual período do ano a academia fica mais cheia?
- 12 - Você considera um impeditivo para a execução do seu treino ter a academia mais cheia?

13 - Já aconteceu alguma situação em que você precisou interromper seus exercícios ou algo do tipo por conta da quantidade de pessoas na academia?

14 - Você considera o acompanhamento dos instrutores da academia algo positivo?

15 - O que faria com que a qualidade de seu treino melhorasse?

Perguntas ajustadas:

12 – Como você se sente quando a academia está muito cheia?

13 – O que você faz quando a academia está muito cheia?

14 – O que você acha do acompanhamento dos instrutores da sua academia?

15 - O que você acha da qualidade do seu treino hoje?

ENTREVISTA: EXECUÇÃO

- Como cada dado foi coletado?

A coleta dos dados foi feita por meio de entrevistas gravadas, com duração média de 30 minutos. As duas foram feitas presencialmente e, antes de iniciar a entrevista, disponibilizei o TCLE para ambos os entrevistados assinarem.

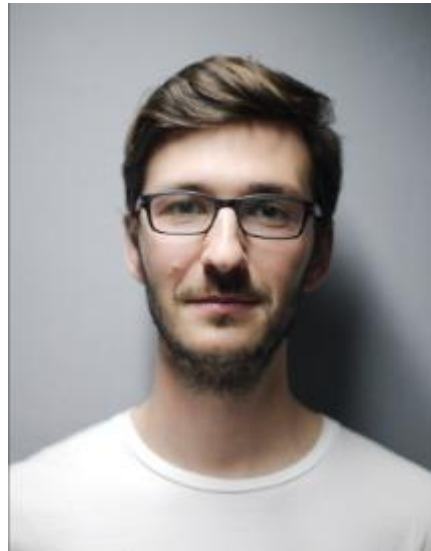
ENTREVISTA: ANÁLISE

Durante a entrevista notei que as principais questões que ambos os entrevistados trouxeram foram que a prática de exercícios físicos precisa fazer parte da rotina, mas, muitas vezes fica difícil conseguir cumprir os treinos com regularidade. Os pontos principais que eles trouxeram foram: os exercícios ajudam com a saúde mental, aliviam o estresse da vida corrida de trabalho e auxiliam no condicionamento físico. Para eles, a academia não é uma opção, mas uma necessidade.

O entrevistado 1 mencionou que na academia em que treina, muitas vezes, precisa de ajuda para substituir os exercícios por outros que tenham um impacto semelhante em determinado músculo para poder executar, porém, às vezes é difícil conseguir ajuda de

um instrutor e mesmo quando consegue, acontece de os halteres, pesos e demais equipamentos que poderiam ser usados para a substituição também não estarem disponíveis. O entrevistado 2 chegou a mencionar que prefere os dias de chuva, pois neles o treino dura 40 minutos e não 2h como acontece regularmente com a academia cheia.

PERSONA



Mario, 32 anos, solteiro, bancário, formado em Administração e tutor de um cachorro. Atualmente, atua como Product Owner em um projeto muito importante do banco em que trabalha, faz MBA em Gestão de Projetos. Mora sozinho e até gosta de fazer atividades físicas, porém, não tem muito tempo por conta de sua rotina. Por isso, opta por fazer musculação em uma academia na rua de cima de seu condomínio, que fica em São Paulo. Pensando em simplificar sua rotina, Mario gostaria de agendar seu treino para que no horário disponível para ir academia, ele não tenha que esperar tanto tempo para usar um equipamento ou até deixar de fazer exercícios necessários por estarem muito lotados. Além disso, o agendamento permitirá que os instrutores da academia possam acompanhá-lo de forma mais eficaz e direcionada. Pois já aconteceu de sentir muita dor após executar um movimento errado e o professor não ter notado. Mario sabe que poderia contratar um *personal trainer* para auxiliá-lo nisso, mas sua academia é tão pequena que não resolveria o problema da superlotação. Hoje, mudar de academia não é uma opção para ele, pois, além de ser a mais perto de casa, é uma que ele consegue ir andando e aproveita para

fazer cárdio, já que fica tanto tempo na musculação que não consegue aproveitar para correr um pouco na esteira após o treino.

PROTOPERSONA



Andressa, 42 anos, casada, mãe de um filho de 6 e de outro de 12 anos. Trabalha como enfermeira em um grande hospital, numa escala 12x36 e tem a rotina muito corrida, considerando que é ela quem leva os filhos para a escola e ainda estuda aos finais de semana. Por conta da hipertensão, a prática de exercícios físicos deixou de ser uma opção e passou a ser uma necessidade, segundo o médico que a acompanha. Por conta disso, incluiu musculação nos dias de folga e aula de dança às quintas-feiras, após o trabalho. “Como as aulas de dança já são previamente agendadas, foi muito fácil criar essa rotina. Eu chego, faço minha aula e vou embora. Não preciso ficar esperando alguém terminar um movimento para poder fazer o meu, sabe? Com a academia já é diferente. Quando ela está muito cheia, pra fazer musculação, acabo levando o triplo do tempo que levaria se tivesse uma contingência de pessoas por horário.”

PRINCIPAIS OBJETIVOS DA PERSONA

- Qualidade de vida e bem estar por meio de exercícios físicos
- Manter a prática de exercícios como parte da rotina
- Gerenciar melhor a duração e o progresso de seus exercícios

- Aproveitar melhor o espaço da academia, sem precisar pular exercícios, nem esperar muito tempo para conseguir utilizar os equipamentos

PRINCIPAIS OBJETIVOS DA PROTOPERSONA

- Cuidar melhor da saúde física e mental
- Conseguir gerenciar a rotina exaustiva de trabalho com os exercícios
- Ter mais disposição e tempo de qualidade com os filhos
- Receber suporte dos profissionais da academia para a execução correta dos treinos

CENÁRIOS DE PROBLEMAS

1 – Falta de equipamentos disponíveis na academia

A superlotação e ausência de planejamento de contingência faz com que muitas pessoas precisem usar o mesmo equipamento ao mesmo tempo. Além de gerar frustração de ter que aguardar em uma fila, revezar com 3 ou mais pessoas, pode prejudicar o andamento do treino, pois é possível que o aluno tenha que pular exercícios com frequência pois não pode esperar muito tempo até que o equipamento seja liberado.

“- A academia é até bem completa, mas pela quantidade de pessoas no mesmo horário, fica impossível usar os equipamentos. O “peck-deck” é um deles. Preciso usar para o treino de superiores, mas já desisti. Às vezes consigo trocar por outro exercício lá, às vezes nem isso.”

2 – Falta de suporte dos instrutores por conta da superlotação

As academias dispõem de professores que precisam estar ali para apoiar na prática dos exercícios e evitar lesões por execução inadequada. Porém, pela quantidade de pessoas no mesmo horário, fica inviável dar conta de tudo e gerenciar o aprendizado e evolução de cada aluno.

“- Os instrutores são gentis e até tentam, mas é humanamente impossível dar conta, dependendo do horário. Aí, tenho algumas opções: ou fico esperando muito tempo até

conseguir ajuda, ou faço ali mesmo como acho que é - correndo o risco de fazer errado e me machucar, ou desisto e tento deixar para a próxima vez mesmo.”

3 – Tempo em excesso na academia

Justamente por conta da superlotação, equipamentos nem sempre disponíveis e falta de suporte, um treino acaba levando muito mais tempo que o necessário para ser executado.

“ – Meu treino é simples, não são muitos exercícios, mas por causa da demora em conseguir usar os aparelhos e por falta de suporte na hora que preciso saber se dá pra trocar aquele exercício por outro, um treino de 40 minutos leva 1h30 ou mais facilmente, muito facilmente mesmo!”

4 – Dificuldade em incluir o treino na rotina

Se eu nunca sei quanto tempo vou ficar na academia ou qual treino vou conseguir executar, fica difícil seguir uma rotina. E, para os entrevistados, a rotina é algo indispensável. A vida deles é muito corrida e eles precisam do fator previsibilidade pra conseguirem focar em algo que é pra sempre como a academia. *“ – [...] às vezes eu não consigo estabelecer planos. Gosto de rotina, gosto de saber a que horas saio e a que horas chego, mas não tem sido plausível fazer isso combinar com a prática de exercícios. Eu simplesmente não consigo fazer nada depois que chego da academia! E não é cansaço, não. Às vezes, é pelo horário e às vezes é pela chateação que passei em tentar conseguir dar conta de algo que poderia ser rápido e simples. É diário, não precisaria dar tanto trabalho assim.”*

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: Tecnologia como aliada na busca pela saúde física e mental

OBJETIVO DO ESTUDO: O objetivo deste projeto é contribuir para o entendimento de como a tecnologia pode apoiar no desempenho de atividades físicas e, com isso, auxiliar na saúde física e mental.

ALTERNATIVA PARA PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO: Você tem o direito de não participar deste estudo. Se você não quiser participar do estudo, isto não irá interferir na sua vida em nenhum âmbito.

PROCEDIMENTO DO ESTUDO: Se você decidir integrar este estudo, você participará de uma entrevista individual que durará aproximadamente 1 hora.

GRAVAÇÃO EM ÁUDIO: Todas as entrevistas serão gravadas em áudio e ouvidas por mim. Se você não quiser ser gravado em áudio, você não poderá participar deste estudo.

RISCOS: Você pode achar que determinadas perguntas incomodam a você, porque as informações que coletamos são sobre suas experiências pessoais. Assim, você pode escolher não responder quaisquer perguntas que o façam sentir-se incomodado.

BENEFÍCIOS: Sua entrevista ajudará a coletar dados para o desenvolvimento de um aplicativo que auxilie no agendamento de treino para academias pequenas, mas não será, necessariamente, para seu benefício direto.

CONFIDENCIALIDADE: Sem seu consentimento escrito, não divulgarei nenhum dado de pesquisa no qual você seja identificado.

DÚVIDAS E RECLAMAÇÕES: Esta pesquisa está sendo realizada como requisito para a disciplina de Pesquisa com Usuários da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, tendo a aluna Caroline Ribeiro Pimentel a pesquisadora. Caso seja necessário, envie e-mail para crnribeiro@gmail.com. Você terá uma via deste consentimento para guardar com você. Você fornecerá nome e telefone de contato apenas para que a equipe do estudo possa te contactar em caso de necessidade.

Eu concordo em participar deste estudo.

Assinatura: ANDERSON SOUSA

Telefone: (11) 99602-0238

Data: 13/11/23

Assinatura (Pesquisadora): Caroline Ribeiro Pimentel

Nome: Caroline Ribeiro Pimentel

Data: 13/11/23

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: Tecnologia como aliada na busca pela saúde física e mental

OBJETIVO DO ESTUDO: O objetivo deste projeto é contribuir para o entendimento de como a tecnologia pode apoiar no desempenho de atividades físicas e, com isso, auxiliar na saúde física e mental.

ALTERNATIVA PARA PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO: Você tem o direito de não participar deste estudo. Se você não quiser participar do estudo, isto não irá interferir na sua vida em nenhum âmbito.

PROCEDIMENTO DO ESTUDO: Se você decidir integrar este estudo, você participará de uma entrevista individual que durará aproximadamente 1 hora.

GRAVAÇÃO EM ÁUDIO: Todas as entrevistas serão gravadas em áudio e ouvidas por mim. Se você não quiser ser gravado em áudio, você não poderá participar deste estudo.

RISCOS: Você pode achar que determinadas perguntas incomodam a você, porque as informações que coletamos são sobre suas experiências pessoais. Assim, você pode escolher não responder quaisquer perguntas que o façam sentir-se incomodado.

BENEFÍCIOS: Sua entrevista ajudará a coletar dados para o desenvolvimento de um aplicativo que auxilie no agendamento de treino para academias pequenas, mas não será, necessariamente, para seu benefício direto.

CONFIDENCIALIDADE: Sem seu consentimento escrito, não divulgarei nenhum dado de pesquisa no qual você seja identificado.

DÚVIDAS E RECLAMAÇÕES: Esta pesquisa está sendo realizada como requisito para a disciplina de Pesquisa com Usuários da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, tendo a aluna Caroline Ribeiro Pimentel a pesquisadora. Caso seja necessário, envie e-mail para crlnribeiro@gmail.com. Você terá uma via deste consentimento para guardar com você. Você fornecerá nome e telefone de contato apenas para que a equipe do estudo possa te contactar em caso de necessidade.

Eu concordo em participar deste estudo.

Assinatura: Caroline Ribeiro

Telefone: (011) 98915-7943

Data: 13/11/23

Assinatura (Pesquisadora): Caroline Ribeiro Pimentel

Nome: Caroline Ribeiro Pimentel

Data: 13/11/23