

# TREINO

As academias são frequentadas por inúmeros motivos, principalmente por questões de saúde e estética. Elas proporcionam equipamentos ergonômicos que facilitam a atividade física e a tornam mais prazerosa. Apesar disso, leva tempo para o corpo humano perder gordura, fortalecer e aumentar a massa muscular e aqueles que desejam uma rápida evolução acabam se frustrando, e consequentemente deixando a academia.

Para o incentivo de realizar as atividades físicas, de acompanhamento evolutivo e armazenamento dos treinos, existem inúmeros aplicativos e sites que auxiliam nestas atividades, como a Nike training Club - auxilia na motivação e no monitoramento dos treinos -, Smart Fit e Smart Nutri - aplicativos da Smart Fit que auxiliam no armazenamento dos treinos e da ficha nutricional-, Fitness Point - Personal virtual que incentiva ao usuário a fazer os exercícios da academia, gerenciando a rotina do usuário incluindo treinos e o progresso das séries -, entre muitos outros.

Este projeto abordará os usuários de uma academia específica, Upper, localizada no Rio de Janeiro, bairro do Flamengo, e que utiliza o aplicativo “Treino” para armazenar os treinos dos frequentadores. Ele é utilizado por algumas academias, inclusive a Upper. Este aplicativo contém informações e inscrições das aulas que a academia oferece, monitor de passos, “cross” que deve apresentar atividades aeróbicas no estilo crossfit - precisa de cadastro-, agenda, feed - que funciona como uma mini rede social que possibilita ao usuário compartilhar pensamentos e fotos - e a lista de treino, que contém informações como número de treinos realizados e previstos, datas do início da série e quando ela vai expirar, porcentagem de treinos concluídos e as séries - fichas - dos treinos, incluindo em destaque a ficha do dia e o nome do professor que montou. Dentro dessas fichas, informa os nomes dos equipamentos, informações gerais de cada série, com o número de repetições e tempo de descanso. Para ter mais informações sobre cada série, tem como clicar na série específica que mostra o nome dos equipamentos, número de repetições, tempo de descanso e possibilita de editar o número de carga, para ajudar em lembrar qual foi a última vez que o usuário utilizou de carga, poupando o tempo da pessoa procurar o peso ideal.

Este trabalho tem por objetivo identificar os motivos, razões e desafios dos alunos da academia UPPER do Flamengo que utilizam o aplicativo Treino como meio para realizarem atividades físicas.

Uma oportunidade encontrada é que em nenhuma série contém alguma foto, vídeo ou Gif de como realizar o exercício, que ilustraria o funcionamento e a realização das atividades. Esta prática de colocar fotos, vídeos ou gifs existe em alguns aplicativos, como na Smart Fit. Este detalhe já me ajudou em diversas vezes, principalmente de como realizar a atividade e fez com que eu não perdesse tempo procurando professor na academia. Além disso, o aplicativo da Upper não permite agendar/marcar uma nova série com professores à escolha para alterar, marcar ou remarcar o dia para montar novas séries ou alterar o objetivo e a frequência de idas à academia.

Outras oportunidades foram observadas pelas notas de qualidade dos usuários no aplicativo “Treino” na Play Store. Elas contém algumas queixas, tais como: o tempo de inscrição para as aulas, falta de possibilidade de edição de ajustes e posições dos equipamentos e aparelhos, falta de campo de anotações e a possibilidade de ter feedbacks dentro do aplicativo.

# STAKEHOLDERS

Para este projeto foi definido como possíveis principais Stakeholders:

**Usuários:** Homens e Mulheres a partir de 18 anos que têm uma regularidade de frequência na academia. Eles que serão o alvo principal por utilizarem o aplicativo Treino para realizarem suas atividades diariamente

**Professores e Personal Trainers:** Que ficam disponíveis para auxiliar, tirar dúvidas e treinar seus alunos na academia. Ao planejarem e montarem as séries dos alunos, eles armazenam estes dados e os vinculam com o aplicativo, tornando disponível e acessível aos alunos.

**Funcionários:** Recepcionistas ou outros funcionários que têm constante contato com as pessoas que treinam na academia, que de alguma forma estão relacionados com troca de informações entre funcionamento da academia e do aplicativo.

**Academia:** Responsável pela organização dos horários de funcionamento cotidiano

**Pacto Soluções Tecnológicas LTDA:** Empresa responsável pelo desenvolvimento do aplicativo “Treino”. Também é responsável pela atualização e resolução dos problemas que ocorrem no app.

## TCLE

Para dar procedimento ao projeto, foi desenvolvido o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, com o objetivo de assegurar anonimato e segurança para os entrevistados. Neste termo, foi esclarecido o objetivo da pesquisa, as formas de coleta dos dados e como serão armazenados os direitos do entrevistado.

A forma de coleta das informações será realizada através do gravador de voz e as anotações realizadas durante a entrevista, as quais serão utilizadas para serem transcritas e analisadas a fim de encontrar novas ou reforçar oportunidades de melhoria e desenvolvimento do aplicativo.

Link do arquivo TCLE desenvolvido:

[https://docs.google.com/document/d/1wXrhfTuttKipkpS0LcstzL7msw03xhzgQODDbKLK\\_J8/edit?usp=share\\_link](https://docs.google.com/document/d/1wXrhfTuttKipkpS0LcstzL7msw03xhzgQODDbKLK_J8/edit?usp=share_link)

Link dos arquivos TCLE assinados:

1-[https://drive.google.com/file/d/1Srs8cQkPW\\_Kn2McseptOo4gC8KxXouW1/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1Srs8cQkPW_Kn2McseptOo4gC8KxXouW1/view?usp=share_link)

2-[https://drive.google.com/file/d/1hrR9e19WzRibVjMiGigw0RM0tF7OtxX/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1hrR9e19WzRibVjMiGigw0RM0tF7OtxX/view?usp=share_link)

3-[https://drive.google.com/file/d/1AE2KV-h\\_N0I21\\_1aEzYNLza4-Y6KjVm8/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1AE2KV-h_N0I21_1aEzYNLza4-Y6KjVm8/view?usp=share_link)

## **PREPARANDO A ENTREVISTA**

Foi desenvolvido um roteiro para a entrevista piloto como meio de auxiliar na coleta de dados, estruturado e dividido em 3 partes:

1. Frequência, motivações e atividades físicas gerais realizadas pelo(a) entrevistado(a);
2. Uso do aplicativo Treino;
3. Uso de outros aplicativos relacionados a academia e esportes.

O objetivo era explorar os motivos das pessoas utilizarem o aplicativo Treino, que por ser um sistema voltado para academia, os usuários talvez possam utilizá-lo para além da academia. Além disso, por experiências com a utilização de outros aplicativos, esses usuários podem ter experiências e críticas que podem contribuir com o aprimoramento do aplicativo, e por consequência, auxiliar na vida esportiva e saúde dos usuários. As perguntas foram planejadas para serem mais abertas com o objetivo de permitir que o entrevistado(a) tenha mais liberdade ao desenvolver sua resposta.

Como este trabalho foca nas atividades realizadas pelo aplicativo Treino, as perguntas foram planejadas de forma mais objetiva, sem previsão de estender por muito tempo. Portanto, foi estipulado tempo total de entrevista, 20 minutos, o que durou pouco mais de 13 minutos.

Primeiro Roteiro:

### **Parte 1**

1. Qual é a sua idade?
2. Quanto tempo você pratica musculação?
3. Além da musculação, você realiza outras atividades físicas?
4. Qual é o motivo para realizar tal atividade?
5. Qual é o motivo de estar frequentando a Upper?
6. Qual a sua frequência na academia?

### **Parte 2**

7. A quanto tempo tem utilizado o aplicativo Treino? E por que?
8. Qual é a frequência do uso do aplicativo? Onde?
9. Como você utiliza o sistema?
10. O que mais lhe agrada no aplicativo Treino?
11. O que menos lhe agrada?

### **Parte 3**

12. Você utiliza outros aplicativos relacionados ao treino?
13. Por que?

O problema observado foi em ter aprofundado mais nas atividades físicas gerais (primeira parte) do que no uso do aplicativo em si. Portanto, o roteiro da entrevista foi revisado e retirado algumas perguntas que não eram necessárias. Apesar disso, foi observado a necessidade de ter perguntas gerais sobre realização de atividades físicas, por contribuírem com informações complementares, que de forma direta ou indireta, influenciam nas atividades realizadas no aplicativo Treino.

Roteiro Revisado:

### **Parte 1**

1. Qual é a sua idade?
2. Quanto tempo você pratica musculação?
3. Além da musculação, você realiza outras atividades físicas?
4. Qual é o motivo para realizar tal atividade?
5. Qual é o motivo de estar frequentando a Upper?

### **Parte 2**

6. A quanto tempo tem utilizado o aplicativo Treino? E por que?
7. Qual é a frequência do uso do aplicativo? Onde?
8. Como você utiliza o sistema?
9. O que mais lhe agrada no aplicativo Treino?
10. O que menos lhe agrada?
11. Tem o conhecimento de todos os recursos que Treino oferece ?

### **Parte 3**

12. Você utiliza -ou já utilizou- outros aplicativos relacionados ao treino?
13. Por que?
14. O que mais lhe agrada - ou agradava - ao utilizar o aplicativo?
15. E você tem alguma preferência?

# ENTREVISTAS

Os entrevistados que foram abordados são os usuários, que frequentam a academia com frequência. Estes estiveram dispostos a serem entrevistados, concordando com os termos e o anonimato, realizando as entrevistas no final do dia de seus treinos, em um local mais reservado para que não se sentissem incomodados.

## Entrevista 1

A primeira pessoa entrevistada é uma pessoa que tem mais tempo de academia, frequentando desde a adolescência e ama fazer atividades aeróbicas. Informou que hoje, além da musculação, frequenta as aulas que a Upper oferece: aulas de alongamento, spinning, abdominal e core, com o objetivo de fortalecimento da lombar, dos músculos e articulações, por conta da idade.

Informou que entrou na Upper em 2020, e que é a primeira academia que utiliza um aplicativo como meio de armazenar o treino e considera como melhor forma, por ter a possibilidade de conferir a qualquer momento, seja na academia ou fora dela. Apesar disso, passou a utilizar o aplicativo “Treino” 2 meses depois que entrou. Teve conhecimento dele através da recepcionista, que a informou que a lista de treino - das séries - ficaria armazenada nele e poderia marcar as aulas através do próprio app e sempre que frequenta a academia utiliza o aplicativo.

O problema comentado foi que o entrevistado se sente restrito a marcar e desmarcar as aulas apenas 1h antes da aula. Caso não tenha marcado, terá que comparecer à recepção para ver se tem vagas abertas:

Entrevistado:

- “ ....Agora... as aulas locais eu posso marcar também pelo aplicativo. A única coisa que eu acho ruim é que eu não posso acordar de manhã e já marcar as aulas que quero fazer durante o dia, ou no final da tarde ou da noite, na hora que eu tiver disponibilidade. Você só pode marcar as aulas 1h antes de começar a aula, aí é ruim. Que às vezes você quer marcar logo, aí depois esquece. Aí pronto, acabou. Na hora que começar a aula, você não pode mais marcar a aula. Aí você tem que chegar, ir lá na recepção, ver se tem vaga para ver se pode participar da aula.” (\*1)

Pesquisador:

- Mas e se tiver algum imprevisto ? Tem como desmarcar ?

Entrevistado:

- “Tem, ah tem. Que aí eu posso desmarcar, desde que esteja dentro dessa 1h antes.”

O Entrevistado também informou sobre a principal função do aplicativo e como fica satisfeita em seu uso e comenta também sobre as ferramentas que o aplicativo oferece, mas não utiliza:

Pesquisador:

- Poderia me descrever como você utiliza o aplicativo?

Entrevistado:

- “Utilizo basicamente para ver meu treino. Para ver quais são minhas séries na parte da musculação. E é legal assim, eu faço o treino de braço. Aí no dia seguinte, ele já muda e deixa disponível para mim, logo em primeiro, na parte mais destacada, o meu treino de perna, que seria o próximo treino. A não ser que eu mexa e tire, dizendo que não quero fazer perna de novo hoje. Aí mexo e tiro. Aí ele tem isso, que vai colocando o treino do dia. É legal também. Mas também não posso falar muito dele porque não utilizo todos os recursos que o aplicativo me dá. Nunca tive interesse em procurar.” (\*2)

Entrevistado:

- E tem outras coisas neste aplicativo, mas que eu não utilizo. Que é.... ele dá... para vc ativar um monitor de passos, que ao ativar calcula seus passos durante o dia... Tem a parte também de nutrição, se você quiser colocar todos os seus dados de peso, e algumas coisas assim, peso, altura... Ele vai te orientando no que se alimentar. Tem essa parte que é legal mas... Não costumo utilizar não. Pq tenho nutricionista e eu sigo o que diz.”
- “Também posso avaliar ó...Eu posso avaliar também o professor. Isso o aplicativo me dá ó...Ah ó ta vendo ? Isso a academia disponibilizou. Posso escolher o professor e avaliar o professor, para ver o que eu acho dele, se ele está fazendo legal se não tá. Nunca avaliei um professor, mas acho que é legal.”
- “Já tive a contagem de passos, quantos passos você dá no dia. Já tive esse, mas depois desativei. Porque não achei muito importante. Já faço outras atividades.”

Através desta entrevista, conseguimos enxergar alguns problemas, como já mencionado, a restrição do tempo de inscrição das aulas que a Upper oferece, sendo também um problema observado em comentários de avaliações na Play Store. Além disso, o entrevistado não utiliza outras funções que o aplicativo oferece, como a marcação de passos, por conta do próprio celular já oferecer aplicativos e serviços do tipo. Certas informações inesperadas surgiram, como a avaliação dos professores, que conta como algo positivo pelo entrevistado, embora nunca tenha utilizado.

## Entrevista 2

Este entrevistado Já tem pouco tempo na academia, a Upper é a segunda academia que frequenta. Seus objetivos são estéticos e manter boa saúde e só praticar musculação, mas deseja realizar outras atividades físicas, por falta de tempo.

Informou que só teve conhecimento do aplicativo Treino por meio de seu parceiro(a), que frequenta a Upper por mais tempo. O entrevistado utiliza o aplicativo Treino quando muda de série até decorar os aparelhos que utilizará, mas prefere acompanhar com mais frequência seus treinos pelo cartão, pois comentou que perde a concentração ao utilizar o celular.

O entrevistado comentou que algumas falhas do aplicativo prejudicam o seu treino, como o marcador de frequência, que contabiliza a frequência de realização das séries, que marca a data de validade das séries, quantos treinos foram realizados e quantos faltam até a data de trocar a série.

Entrevistado:

- "...O marcador de frequência sempre dá erro também... Ele sempre diz menos do que eu realmente fiz então.... Igual o da Smart Fit... Ah você completou... cinco séries.... Sempre está errado. Sempre dá erro. Eu sempre marco e nunca contabiliza nada mais que... ou menos.... não dá para confiar." (\*4)

Algumas informações importantes foram comentadas pelo entrevistado ao mencionar sua experiência com outros aplicativos relacionados ao aplicativo Treino.

Pesquisador:

- "Você já utilizou outros aplicativos relacionados ao treino?"

Entrevistado:

- "Já, o da Smart fit e da Nike."

Pesquisador:

- "Porque ?"

Entrevistado:

- "Porque já fui da Smart Fit e o da Nike por que eu já fiz corrida, e contabilizava os passos."

Pesquisador:

- "E você tem alguma preferência?"

Entrevistado:

- “Prefiro mais o da Smart Fit porque ele é mais organizadinho... Ele tem uns vídeos das séries... da execução... Ele mostra o meu plano... Acho que o aplicativo do Treino é muito Genérico... Que acaba não dando tanta credibilidade para a Upper.” (\*3)

Através desta entrevista, podemos observar que algumas falhas deste aplicativo fazem com que o entrevistado acabe optando pelo papel do que pelo aplicativo. Para o entrevistado, o aplicativo oferece ferramentas que não são necessárias, além de estarem desorganizados. Ou seja, deveria haver uma hierarquia de informações, como existe no aplicativo da Smart Fit - informado pelo entrevistado - que ajuda o usuário a entender onde se encontra cada ferramenta. Outro problema listado por este entrevistado, é a utilização de fotos ou vídeos auxiliares de exercícios, que no aplicativo da Smart Fit oferece, mas o Treino não. É um detalhe percebido tanto nas avaliações na Play Store quanto pelo pesquisador, que é uma ferramenta fundamental que auxilia nos treinos.

Apesar deste entrevistado não utilizar a inscrição das aulas no aplicativo, também não utiliza, assim como o **Entrevistado 1**, outras ferramentas que o aplicativo Treino oferece, como contador de passos.

### Entrevista 3

Este entrevistado também tem pouco tempo na academia, sendo a Upper a primeira academia que frequenta. Seus objetivos são sair do sedentarismo, por ter passado longo tempo sem ter praticado atividades físicas, estéticos e manter boa saúde e só praticar musculação, mas, assim como o **Entrevistado 2**, deseja realizar outras atividades físicas, por falta de tempo.

Diferente dos outros, este entrevistado não costuma utilizar o aplicativo Treino, por não ter tido conhecimento do aplicativo Treino até a entrevista. Apesar disso, comentou que utiliza outro aplicativo:

Entrevistado:

- “Na verdade só utilizava o Gympass que é um benefício que a empresa oferece. Onde o meu trabalho oferece. Me garante alguns descontos em academias próximas de onde eu moro. Mas basicamente só o Gympass. Até o momento.” (\*5)

O Gympass é um aplicativo que algumas empresas investem para seus funcionários para terem descontos em academias, como informado pelo entrevistado. A Upper é uma das academias que fornece descontos pelo Gympass. O entrevistado também informou que utiliza cartão impresso para checar suas séries. Apesar disso, informou que por aplicativo seria melhor, principalmente se o aplicativo o auxiliasse em seus treinos, sendo baixo ou nenhum custo. (\*6)

Um grande problema destacado ao observar os últimos dois entrevistados, foi o conhecimento tardio do aplicativo, que não tiveram conhecimento do app Treino ao entrarem na academia, podendo ser um fator de poucas pessoas utilizarem o aplicativo.



# PROTO - PERSONA

Após a primeira entrevista, foi desenvolvido um Proto-persona com o objetivo de ilustrar o usuário de acordo com as primeiras análises e observações.

## *Proto - persona Pedro*



Pedro é um homem de 40 anos e casado há 10 anos. Frequenta a academia a alguns anos, para se manter em forma e envelhecer bem. Ele prefere realizar as atividades aeróbicas, portanto, utiliza o aplicativo tanto para fazer as anotações e checagem de seus treinos, quanto para marcar aulas e atividades que sua academia oferece. Em alguns momentos do dia, em que se vê livre, planeja marcar presença nas aulas que ocorrem a noite, mas não consegue por conta do aplicativo possibilitar marcar a presença 1 hora antes da aula começar. Com isso, Pedro acaba se esquecendo de marcar a presença na aula e acaba se frustrando quando percebe tardiamente que não havia marcado presença, perdendo vários dias de treinos aeróbicos.

# PERSONAS

Após as observações e análises dos resultados das entrevistas, foi desenvolvido as personas como meio de identificar os usuários, apontando os cenários de suas necessidades e dificuldades que enfrentam no cotidiano utilizando o aplicativo Treino.

## **Persona 1 - João**



João é um advogado de 33 anos e é casado. Mora com sua esposa no bairro do Flamengo e ambos malham na mesma academia, na Upper, por oferecer musculação e aulas como abdominal, aulas aeróbicas, lutas e natação. Antes mesmo de ter se casado, João vivia uma vida atlética, praticando esportes e musculação. Seu objetivo é o fortalecimento muscular e levar uma vida saudável. Utiliza o tempo de academia tanto para realizar as atividades físicas, como forma de passar tempo com sua parceira, malhando junto com ela.

Ambos se encontram depois do trabalho para malharem juntos, mas antes, o casal deseja realizar as aulas que a academia oferece, porém têm dificuldades, pois por conta dos problemas e acontecimentos do dia, acabam se esquecendo de utilizar o aplicativo para marcar as aulas. Por conta disso, acabaram perdendo várias aulas que a academia oferece e como consequente, se sentem frustrados. (\*1 - entrevista 1).

Apesar disso, ambos conseguem malhar juntos e ficam satisfeitos em administrar seus treinos do dia, conforme o gosto do casal. (\*2 - entrevista 1). Entretanto, se sentem frustrados por perderem tempo procurando algum professor disponível, pois ocorre em determinados dias de se esquecerem como realizar algum exercício e o aplicativo Treino não oferece fotos ou vídeos explicando como o exercício é feito. (\*3 - Entrevista 2).

Outro problema que João e sua esposa enfrentam é em registrar o progresso de seus treinos. Eles utilizam o registro para verem o tempo de progresso, administrar seus treinos e data de validade de seus treinos, para marcarem nova série com professor com

antecedência. O registro do aplicativo nem sempre funciona, marcando alguns dias e consequentemente, confundindo o casal em realizarem o treino do dia.

Embora João continue vivendo uma vida saudável com sua esposa, enfrentam estes contratempos que acabam impedindo de realizarem algumas atividades, ou acaba atrapalhando, perdendo tempo procurando professores e a concentração. (\*4 - Entrevista 2).

## **Persona 2 - Ana**



Ana é arquiteta de 24 anos e é solteira. Vive com seus pais, ajudando-os em suas despesas enquanto junta dinheiro para ter sua independência. Costuma frequentar academia à noite por ser o único momento do dia disponível para treinar.

A Ana viveu alguns anos sem realizar atividades físicas e entrou para a academia para sair da vida de sedentarismo e atualmente pratica regularmente atividades físicas. A empresa em que trabalha oferece o Gympass, permitindo desconto ao frequentar academia. Portanto, sempre que vai para a academia, ela utiliza o Gympass para marcar presença. Apesar disso, sente a necessidade de um auxílio em seus treinos, pois nem no aplicativo que usa e nem no cartão - onde fica armazenado seus treinos - não permitem atualizar e anotar seus progressos e qual treino deverá realizar no dia. (\*5 e \*6 - Entrevista 3).