

Aplicação I: Growth Dieta e Treino

Testes Realizados

A maioria dos aplicativos analisados possuem ferramentas e funções semelhantes, cujo objetivo e execução são praticamente os mesmos, o que possibilitou a realização de alguns testes em todos, agregando ainda mais à avaliação, os quais serão apresentados e explicados nos tópicos a seguir:

Teste Da Dieta Ideal: Uma das ferramentas presente nos aplicativos analisados, é a possibilidade de o usuário escolher que tipo de dieta deseja fazer, existindo normalmente três opções: Dieta para perda de peso; dieta para manutenção; e dieta para ganho de massa muscular, nesta situação, a opção de dieta mais recomendada para este usuário seria de perda de peso, porém no teste foi escolhido exatamente a opção contrária, optando por uma dieta para ganho de massa, o que jamais seria o recomendado, visto que baseado em um cálculo de IMC ($IMC = \text{Índice de Massa Corporal}$).

Análise Eficiência: O aplicativo da Growth apresentou fácil uso e rápida resposta, contendo consequentemente um excelente tempo de execução, garantindo nota 5 neste critério. Além disso, como é possível notar nas imagens acima, há uma boa variedade de recursos disponíveis, como a possibilidade de registrar os alimentos ingeridos no decorrer do dia, sugestões de treino, fichas de treino, dentre outras que não aparecem na figura acima, como a disponibilização de dietas elaboradas por profissionais para utilizar como base. Tais ferramentas são muito práticas de utilizar, porém, o aplicativo não apresenta o necessário para capacitar o usuário a utilizá-las de maneira correta, além de algumas não serem claras sobre sua função e aplicação, tendo o usuário que possuir um pré-conhecimento sobre nutrição, para conseguir compreender e utilizar as ferramentas da melhor forma. Um exemplo de ferramenta que necessita de conhecimento prévio para bom uso, é a “configurações nutricionais”, retratada na figura abaixo, a qual permite ao usuário modificar os macronutrientes e quilocalorias da sua dieta, dados estes que devem ser manipulados por um profissional da maneira correta.

Análise Confiabilidade: No critério de confiabilidade, o aplicativo é muito insuficiente, apresentando alguns pontos negativos importantes, como a falta de avisos específicos acerca da entrada de dados inválidos. Também não são fornecidas informações significantes sobre a elaboração da dieta, não há explicação sobre o motivo pelo qual o usuário deve adotar as instruções apresentadas. Portanto, conclui-se a partir do teste e da exposição deste nas figuras acima, que o aplicativo não possui uma capacidade além de razoável de contribuir na melhora da vida alimentar do cliente, visto que permite a escolha de uma dieta incorreta e perigosa.