



# NutriTrack

## Turma 11 - Grupo 6

Andreia Silva up202108769

João Alves up202108670

Miguel Dionísio up202108788



# Descrição do Projeto

A NutriTrack é uma aplicação de saúde que oferece aos utilizadores a capacidade de analisar a composição nutricional das suas refeições, ver receitas e planos de atividade física, para além da possível visualização do saldo calórico diário.

Além disso, integra um elemento social que permite aos utilizadores acompanharem o que os seus amigos ou familiares fizeram ultimamente nas áreas da nutrição e exercício físico. Ideal para aqueles que procuram melhorar a sua saúde e bem-estar.

# Aplicações e serviços semelhantes



## MyFitnessPal

Permite registrar alimentos e calcular déficit / excedente calórico.



## Strava

Permite registrar e acompanhar corridas, caminhadas e ciclismo.



## Lose It!

## Lose it!

Permite registrar alimentos e calcular déficit / excedente calórico.



cookpad

## Cookpad

Permite a partilha de receitas com a comunidade.

# Questionário

Foram obtidas 50 respostas ao questionário.

## Informação Pessoal

- **72%** dos inquiridos são mulheres.
- 40% dos inquiridos têm entre 18-24 anos.
- 50% dos inquiridos são trabalhadores.
- 30% dos inquiridos são estudantes.
- **92%** dos inquiridos não têm restrições alimentares.

## Comportamento

- 72% não fazem qualquer contagem calórica.
- **42%** das pessoas sente dificuldade em medir o saldo calórico.
- 48% não sabe o que comer várias vezes por semana
- **62%** pratica exercício 1-3 vezes por semana, 20% nunca pratica.
- 60% não usa uma app de registo de exercício.

## Preferências

- 40% dos inquiridos acham de alguma forma útil saber as refeições de amigos e familiares.
- **56%** gostaria de ver as calorias das refeições do seu círculo.
- Apenas **6%** das pessoas não utilizariam um scanner de comida.
- Apenas **8%** não utilizaria uma aplicação que regista o saldo calórico.
- **68%** mostra interessa numa app de gestão calórica e exercício físico

# Personas



NutriTrack / Persona Usuário

## Marta Silva

Idade: 45 anos

Profissão: Consultora numa fábrica de calçado

**Perfil:** Não é uma entusiasta do desporto, mas mantém a sua saúde com duas caminhadas semanais. É apaixonada por culinária, preocupando-se com a qualidade dos alimentos e a sua saúde. Muitas vezes encontra-se sem saber o que fazer para uma refeição saudável. Adora viajar e aprender sobre culturas diferentes, e utiliza o telemóvel para questões relacionadas ao trabalho, para se entreter e se manter informada. Ela é uma pessoa equilibrada, valorizando a saúde, culinária, cultura e conectividade na sua vida.

### Motivações

- Manter uma boa saúde e bem-estar através de suas caminhadas semanais.
- Preparar refeições saudáveis e equilibradas, monitorando calorias e nutrição.
- Explorar o mundo através da leitura e viagens sempre que possível.
- Utilizar o telemóvel para melhorar sua eficiência no trabalho e manter contato com familiares e amigos.

### Frustrações

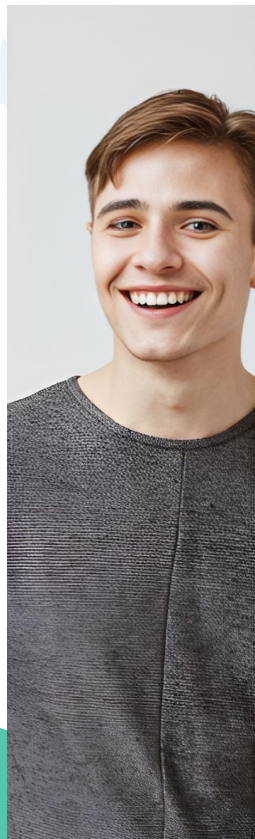
- Falta de tempo para se dedicar a atividades físicas mais variadas devido às demandas do trabalho.
- Dificuldades em encontrar informações precisas sobre calorias e nutrição de certos alimentos.
- Dificuldades em saber o que cozinhar várias vezes por semana.
- Possíveis desafios técnicos ou de segurança relacionados ao uso do telemóvel.

### Objetivos

- Manter sua saúde e bem-estar ao continuar com suas caminhadas regulares.
- Aperfeiçoar suas habilidades culinárias e criar uma dieta ainda mais saudável.
- Ter um forma de partilhar e ver receitas de outras pessoas com informações sobre a comida da receita.
- Aproveitar ao máximo o uso do telemóvel para facilitar o seu controlo calórico.

### Outros Interesses

- Ler livros de diversos géneros para expandir seus horizontes.
- Participar em grupos de culinária ou nutrição para aprender e partilhar conhecimentos.
- Explorar aplicações e recursos úteis no seu telemóvel que possam melhorar sua produtividade e saúde.
- Conectar-se com pessoas de diferentes origens culturais para enriquecer a sua cultura.



NutriTrack / Persona Usuário

## Duarte Gomes

Idade: 20 anos

Estado: Estudante

**Perfil:** Uma pessoa calma, introvertida e inteligente, que valoriza a qualidade sobre a quantidade ao se comunicar. Ele tem um forte interesse em tecnologia e está sempre aberto a explorar novas inovações. Além disso, Duarte é comprometido em manter um estilo de vida saudável, incluindo exercícios regulares e escolhas alimentares conscientes. O seu telemóvel desempenha um papel central na sua vida, ajudando-o a se manter informado e conectado com os seus familiares e amigos.

### Motivações

- Alcançar alto nível de condicionamento físico e saúde.
- Partilhar e colaborar com amigos em planos de treino e dicas de alimentação saudável.
- Explorar novas receitas e pratos saudáveis.
- Utilizar tecnologia para otimizar progresso e o partilhar com amigos.

### Frustrações

- Possíveis lesões que impactam a participação em atividades físicas.
- Dificuldade em coordenar horários com amigos para treinos e refeições compartilhadas.
- Falta de acesso a aplicações ou dispositivos para facilitar o partilhar de planos de treino e receitas.
- Desafios na contagem precisa de calorias e monitoramento do gasto calórico.

### Objetivos

- Melhorar continuamente o seu desempenho atlético e saúde geral.
- Facilitar a comunicação e colaboração com amigos em relação a treinos e alimentação.
- Experimentar e aprimorar habilidades culinárias para preparar refeições saudáveis.
- Usar tecnologia para rastrear progresso fitness e partilhá-lo com amigos.

### Outros Interesses

- Experimentar e avaliar novos dispositivos de tecnologia wearable para melhorar o monitoramento de atividades físicas e saúde.
- Manter um diário de sua ingestão diária de alimentos para avaliar sua dieta.
- Promover um estilo de vida ativo e saudável entre seus amigos e familiares, combinando tecnologia e interações sociais.

# Análise PACT

## Pessoas

- 50% são trabalhadores, 30% são estudantes. A aplicação deve ser flexível o suficiente para diferentes estilos de vida.
- 92% não têm restrições alimentares, logo a aplicação não precisa de se concentrar em dietas específicas, mas sim numa abordagem geral.

## Atividades

- 72% não faz contagem calórica e apenas 12% considera isso fácil, sendo que apenas 2% faz contagem calórica rigorosa com recurso a alguma aplicação.
- 48% não sabem o que cozinhar várias vezes por semana, e quando isto acontece comem algo improvisado com o que têm na dispensa.

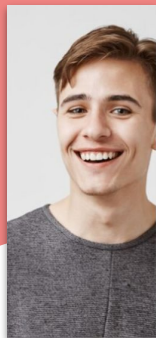
## Contexto

- 82% pratica exercício 0-3 vezes por semana. Isso mostra importância que a aplicação deve ter para incentivar à prática de exercício físico.
- 60% não usam uma aplicação de registo de exercício, logo a aplicação deve ser atraente para convencer os usuários a adotar.

## Tecnologias

- Apenas 6% das pessoas não utilizariam o scanner de comida, indicando que essa funcionalidade pode ser bem aceite.

# Cenários de Atividade



## Duarte Gomes

O Duarte chega a casa após uma corrida intensa perto da hora do jantar. Não tem nada para comer além de um arroz de cabidela preparado pela mãe. O João faz uma conta calórica rigorosa todos os dias, e não faz ideia quanto tem aquela refeição. Abre a NutriTrack e utiliza o scanner de alimentos, que lhe dá uma estimativa de 1265 calorias.

Perfeito, encaixa na dieta então o Duarte regista a refeição e observa que ainda tem 230 calorias para um gelado antes de ir dormir.



## Marta Silva

A Marta chega a casa do trabalho com pressa para almoçar. Olha para a despensa, com bastantes coisas, mas está cansada de comer o mesmo e está sem novas ideias. Abre a NutriTrack e vê que a amiga Maria fez uma lasanha de atum com apenas 970 calorias. Era mesmo o que a Marta precisava e tinha todos os ingredientes. Segue a receita e no fim guarda-a, pois ficou fã. Observou que ainda tinha 1200 calorias para consumir, e uma caminhada para fazer no fim de tarde.



# Funcionalidades e Tarefas

## Funcionalidades

- Partilha de receitas
- Scanner de refeições
- Registo de exercício físico

## Tarefas

- Após o inserimento manual de uma receita, o utilizador pode partilhar entre amigos ou comunidade.
- Apontar a câmara para uma refeição para obter os seus dados nutricionais.
- Inserir um treino manualmente ou usar um wearable / app saúde do OS do telemóvel.



# End!

