

FitForm

3LEIC11 - Group 1

João Macedo Lima - up202108891

João Pedro Cruz Moreira de Oliveira - up202108737

Pedro Guilherme Pinto Magalhães - up202108756

Samuel Alexandre Cruz Moreira da Silva - up202108751

Introdução

O que é a FitFrom?

A FitForm é uma aplicação de fitness que permite a todos os utilizadores criarem os seus planos de treino e dieta, e escolher entre dezenas de planos de treino e dietas pré-selecionadas. Para além disso, os utilizadores podem aprender a executar todos os exercícios, através de descrições detalhadas e vídeos demonstrativos. Por fim, os utilizadores podem também contactar diretamente personal trainers

A FitForm reúne todas as funcionalidades de outras aplicações que apenas se focam em fitness ou alimentação, para que os utilizadores possam ter toda a informação necessária num só local.

Inquérito

Com o principal objetivo em perceber quais são as principais características e funcionalidades mais importantes do público-alvo, foi realizado um inquérito. Este questionário foi divulgado para estudantes da FEUP pelo WhatsApp e para amigos e familiares dos integrantes do grupo. No total foram obtidas 42 respostas, em que a maioria dos participantes tem entre os 18 e 24 anos e possui alguma ou bastante experiência no que toca à prática de exercício físico.

Destacam-se os seguintes pontos:

- A maioria do público tem alguma ou muita experiência em exercício físico;
- Grande parte pratica ginásio e/ou atividades ao ar livre;
- Os horários mais comuns são de manhã ou tarde, e grande parte dedica entre 30 minutos a 2 horas do seu tempo à prática de exercício;
- A maior parte do público prefere que os exercícios sejam explicados através de vídeos demonstrativos.

Análise do PACT

- Público-alvo: Conseguimos perceber que o nosso público-alvo está compreendido entre os 18 e 24 anos de idade.
- Atividades: Observando as diversas respostas, conseguimos concluir que a nossa aplicação será utilizada mais vezes enquanto o utilizador estiver a praticar uma atividade ao ar livre (como por exemplo, corrida) ou a praticar exercício físico num ginásio.
- Contexto: Relativamente ao contexto em que a aplicação irá ser usada, conseguimos afirmar que poderá vir a ser usada pelo utilizador em espaços interiores e exteriores. Para além disso, conseguimos observar uma clara preferência dos utilizadores em usar a aplicação durante o dia (manhã ou tarde).
- Tecnologias: A aplicação tanto pode ser usada no computador e no smartphone. Posteriormente, também poderá interagir com smartwatches

Aplicações Semelhantes

My Fitness Pal

Permite aos utilizadores criarem a sua própria dieta, apresentando todos os macronutrientes de cada alimento. Também tem diversos planos de treino.

Nike Training Club

Disponibiliza planos de treino caseiros, dicas de saúde e comunicação com personal trainers

Gymshark Training

Disponibiliza dezenas de exercícios detalhados, com textos descritivos e vídeos demonstrativos. Permite ao utilizador guardar o seu progresso e criar os seus próprios planos de treino

Personas



**Maria
Silva**

Idade: 24

Características: Introversa, curiosa e ativa

Com 24 anos, Maria é uma estudante de Medicina diagnosticada com asma desde pequena. Para combater o stress da faculdade e melhorar a sua capacidade pulmonar, pratica exercícios ao ar livre depois das aulas, e ocasionalmente vai ao ginásio.

Objetivos:

- Aliviar o stress
- Manter um estilo de vida saudável

Frustrações:

- Falta de tempo para planear a sua dieta
- Ginásio com equipamento limitado

Personas

Idade: 21

Características: Inteligente, preguiçoso

Rodrigo é um jovem de 21 anos estudante de Engenharia. Na faculdade deixa os trabalhos e o estudo para a última da hora, o que acaba por ser transmitido para a sua vida pessoal. Apesar de querer aumentar a sua massa muscular, não tem vontade de ir ao ginásio e, quando lá está, tem preguiça de procurar como se executa um determinado exercício.

Objetivos:

- Ganhar massa muscular

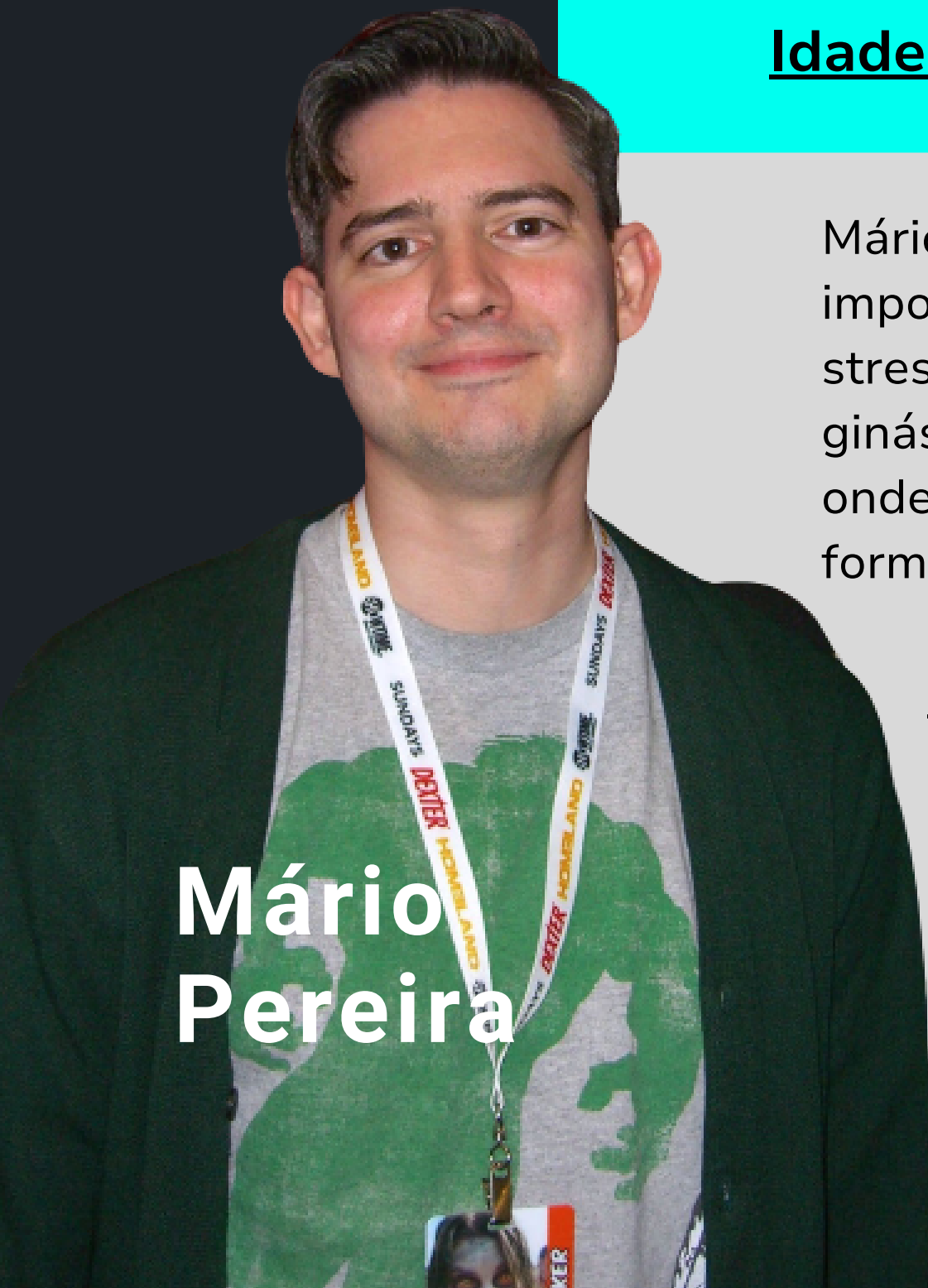
Frustrações:

- Não sabe executar os exercícios corretamente
- Não tem vontade de ir ao ginásio

A portrait of a young man with short brown hair and a light beard, wearing a black V-neck shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile.

**Rodrigo
Moreira**

Personas



Idade: 26

Características: Trabalhador, ativo

Mário é um jovem trabalhador numa firma de advogados. Devido à quantidade e importância do seu trabalho, desleixou-se na sua alimentação, e os seus níveis de stress aumentaram. Para combater esta situação, o Mário quer começar a ir ao ginásio, mas não sabe como realizar os exercícios. Para além disso, reside num local onde a conexão à internet é muito fraca, e por isso não consegue pesquisar sobre a forma correta para os realizar corretamente.

Objetivos:

- Ganhar massa muscular
- Manter um estilo de vida saudável
- Aliviar o stress do trabalho

Frustrações:

- Não tem conexão à internet no ginásio
- Não sabe como começar a treinar

Cenários de Atividade

Maria Silva

Com o aumento da carga horária da faculdade e aproximação ao período de exames, a Maria começou a sentir os sintomas de stress e ansiedade com mais intensidade, e a ter mais momentos de asma. Como o ginásio mais próximo de sua casa tem uma quantidade de equipamento limitada, a Maria precisava de encontrar, urgentemente, outra forma de praticar exercício. Abriu a aplicação FitForm e deparou-se com a lista de atividades ao ar livre. Assim, a Maria começou a caminhar e realizar exercício ao ar livre, e reparou numa diminuição significativa dos episódios de asma, assim como dos níveis de stress e ansiedade. Como é curiosa, a Maria acabou por explorar mais a aplicação e deparou-se com a secção da dieta, onde descobriu que a alimentação também tem impacto na ansiedade e, por isso, começou a praticar uma dieta mais saudável. De momento, a Maria quase não tem episódios de asma, e o seu nível de stress está num nível regulado.



Cenários de Atividade

Rodrigo Moreira

Quando chegou ao ginásio, o Rodrigo equipou-se e dirigiu-se à sala onde estão as máquinas de peso. Como era a sua primeira vez, não sabia realizar nenhum exercício nem tinha um plano de treino. Por isso, abriu a aplicação FitForm onde escolheu um plano de treino adequado a iniciantes, e explorou a página de cada exercício, lendo a descrição do mesmo e as técnicas de execução, e até chegou a ver vídeos de profissionais a executá-lo, para que ficasse a conhecer detalhadamente como os fazer. A partir daí, o Rodrigo começou a ganhar mais conhecimento e a criar ele mesmo os seus planos de treino, e acabou por explorar também a funcionalidade de criação de dietas. Como tinha toda a informação necessária para treinar e alimentar-se melhor, o Rodrigo começou a ganhar massa muscular que tanto desejava e, nest momento, desenvolveu disciplina para ir ao ginásio 5 dias por semana.



Cenários de Atividade

Mário Pereira

Depois de um dia complicado no trabalho, o Mário chegou a casa bastante stressado, e resolveu ir ao ginásio para relaxar. Como não tem internet no ginásio, optou por fazer download do seu treino, de modo a conseguir aceder aos vídeos demonstrativos dos exercícios, para os conseguir executar de forma correta. Quando lá chegou, fez o seu aquecimento normal e, antes de executar cada exercício, consultou-o na aplicação e assistiu ao vídeo. Através desta funcionalidade, o Mário conseguiu fazer todos os exercícios sem ter de se preocupar com a possibilidade de se lesionar, por não os executar de forma correta.



Funcionalidades e Tarefas

A FitFrom apresenta diversas funcionalidades, entre elas:

- Log In e Register: cada pessoa pode criar uma conta com as suas informações pessoais;
- Planeamento de Treinos: o utilizador pode criar o seu próprio plano de treino, organizado por tipo de exercício;
- Planeamento de Dieta: o utilizador pode criar a sua própria dieta, organizada pelas principais refeições, e verificar os ingredientes de cada alimento;
- Compreender os exercícios: na página de cada exercício, o utilizador pode consultar a técnica correta para a execução do mesmo, e visualizar um curto vídeo demonstrativo.
- Consulta com Personal Trainer: o utilizador pode consultar um personal trainer qualificado, para o ajudar na organização do seu plano de treino e dieta, de modo a alcançar os seus objetivos mais rápida e saudavelmente;
- Progresso: o utilizador pode colocar os seus objetivos na aplicação, e o progresso fica guardado no seu perfil, de forma a que o utilizador perceba a todo o momento quão longe ou perto está dele.
- Notificação de Treino: o utilizador pode receber uma notificação prévia à hora do treino, para que nunca se esqueça do mesmo, e esteja preparado no devido horário.