

## Pesquisa de Mercado

### Equipe

- . Ana Beatriz Brito de Farias
- . Gabriel de Almeida Lima Gomes
- . Mariana Oliveira Andrade
- . Moacir Escórcio de Brito Filho

### Briefing

O problema da pesquisa consiste na dificuldade de gestão da alimentação do usuário, controle de medicação e acompanhamento do progresso de peso ao longo do tempo.

### Levantamento Histórico

A relação entre nutrição e ganho de massa muscular é bem documentada na literatura científica, sendo amplamente reconhecido que o consumo de macronutrientes adequados (proteínas, carboidratos e gorduras) e a ingestão suficiente de calorias são fundamentais para o crescimento muscular. No entanto, muitos indivíduos que buscam esse objetivo acabam falhando na manutenção de uma alimentação balanceada, seja pela falta de tempo, por desconhecimento ou por dificuldades em monitorar sua alimentação de forma eficiente. Em razão disso, mesmo mantendo uma rotina de treinos há algum tempo, algumas pessoas não conseguem ganhar massa magra rapidamente e nem atingir o resultado esperado.

Além disso, o uso de medicação em certos casos – como para controle de doenças, deficiências nutricionais ou regimes de suplementação para otimizar os ganhos musculares – exige um controle rigoroso, para evitar efeitos indesejados e garantir a eficácia do tratamento. O acompanhamento do peso também é essencial, já que ele é um indicador direto dos progressos no ganho de massa ou perda de gordura, permitindo ajustes nas estratégias de alimentação e treinamento.

### Concorrentes

Sistema	Pontos fortes	Pontos fracos
Tecnonutri	Acompanhamento diário de refeições Alerta para consumo de água Acompanhamento da evolução do peso	Sugestão limitada de cardápios Usabilidade Lentidão do aplicativo
MyFitnessPal	Acompanhamento de refeições diárias Contagem de calorias Registro de exercícios e contagem de calorias queimadas	Funcionalidades pagas: Acompanhamento personalizado de macros Leitor de código de barras para acesso à tabela nutricional do alimento

		Dependência de entradas manuais
Lose It!	Interface amigável e fácil de navegar. Funcionalidades gratuitas suficientes para usuários iniciantes. Planejamento de refeições integrado.	Banco de dados menor que o MyFitnessPal, o que pode dificultar o registro de alimentos específicos.
Noom	Abordagem psicológica para perda de peso, focado em mudar comportamentos e mentalidade. Contagem de calorias Educação nutricional	Custo elevado
Fat Secret	Contagem de calorias e progresso de peso	Interface menos moderna e banco de dados pequeno

## Diretos

Concorrente direto
MyFitnessPal
Lose It!
Fat Secret
Tecnonutri

## Indiretos

Concorrente indireto
Noom

## Tendências tecnológicas

**Personalização:** Oferecer planos de nutrição e lembretes de medicação adaptados às necessidades individuais.

**Integração com Profissionais de Saúde:** Possibilidade de interação com nutricionistas e médicos para monitoramento mais efetivo.

**Gamificação do Progresso Nutricional:** Incorporação de elementos de **gamificação** para engajar os usuários e motivá-los a cumprir suas metas alimentares e de saúde. Isso pode incluir a **conquista de metas**, **desafios semanais**, ou **recompensas** baseadas no progresso do usuário.