

AGENDA

Prática de atividades físicas em contexto de isolamento social

Interação Humano-Computador - UFRJ - 2022/2

Prof. Adriana Santarosa Vivacqua

Entrega 3: Apresentação do Protótipo:

Daigoro Alencar de Oliveira (DRE: 116020035)

Gabriel Silva Pereira (DRE: 115192431)

Isaque de Araujo (DRE: 119047028)

Roberto Leonie Ferreira Moreira (DRE: 116062192)

Isolamento social x Atividades físicas



Motivação

- Dado o contexto da pandemia de COVID-19, pessoas pertencentes ao grupo de risco tais como idosos ou pessoas com comorbidades precisam se resguardar em seus domicílios para evitar o contágio
- Apesar das recentes flexibilizações e campanhas de vacinação, esses indivíduos continuam vulneráveis à forma grave da doença
- Em meio a esse cenário, é importante relembrar sobre a **importância da prática de atividades físicas não só para os idosos, como também para o público em geral**

Sedentarismo

- Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o **Brasil é o país mais sedentário da América Latina** e ocupa a **quinta posição** no ranking mundial
- Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de **47% dos brasileiros são sedentários**
- Um novo levantamento realizado pela Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que pessoas com 60 anos ou mais representam **14,7%** da população residente no Brasil em 2021
- Em números absolutos, são **31,23 milhões de idosos**

Justificativa

- A solução de *Software* visa **o agendamento de atividades físicas em horários e locais da escolha do usuário**
- Inicialmente pensado apenas para as pessoas vulneráveis ao Covid-19, a aplicação permite escolher **horários e locais de menor aglomeração**
- Posteriormente, a equipe pensou em expandir para o público em geral
- O aplicativo visa, sobretudo, **combater a solidão e sedentarismo para criar uma rede de mútuo companheirismo e incentivo para a prática de atividades físicas**

Público-alvo

- Inicialmente: Idosos (60+)
- Indivíduos vulneráveis à COVID-19 (e.g. portadores de doenças cardiorrespiratórias)
- Pessoas em geral que se sentem solitárias ou sedentárias
- **Indivíduos que possuem interesse em prática de atividades físicas**

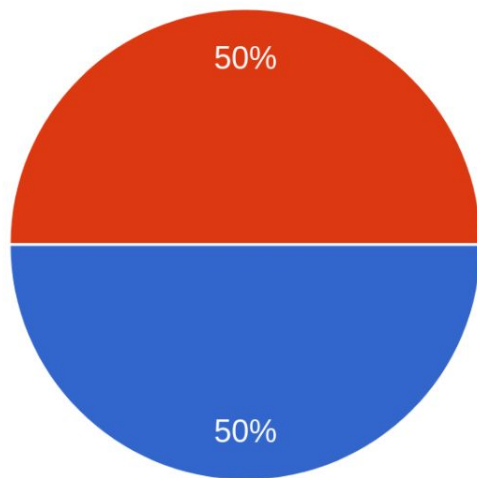
A pesquisa

- Entrevista estruturada sob forma de **questionário via *Google Forms***
- Divulgado via *WhatsApp* e *e-mail* de amigos, parentes e conhecidos
- Temas do questionário:
 - Dados demográficos
 - Conhecimento sobre as tarefas propostas pela solução
 - Conhecimentos sobre tecnologia
 - Conhecimento das tarefas que deverá realizar
 - Motivações e valores

Métricas obtidas

Gênero

46 respostas

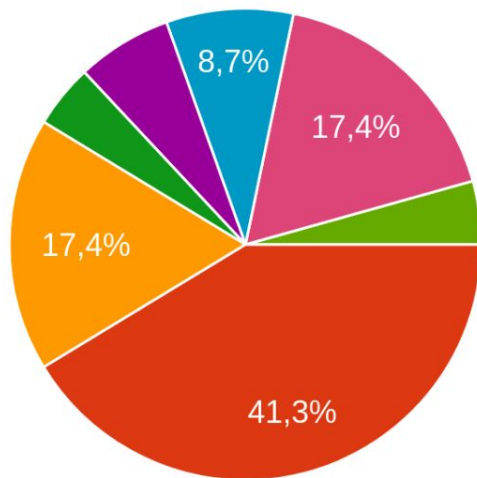


- Feminino
- Masculino
- Outros/Prefiro não responder

Métricas obtidas

Idade

46 respostas

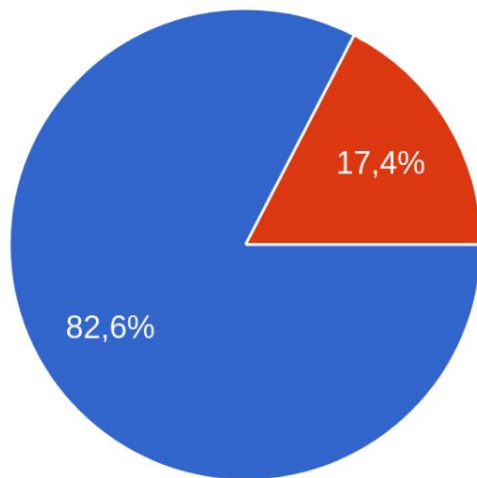


- menos de 18 anos
- 18-24 anos
- 25-30 anos
- 31-40 anos
- 41-50 anos
- 51-60 anos
- 61-70 anos
- 71-80 anos
- acima de 80 anos

Métricas obtidas

Você costuma realizar atividades físicas?

46 respostas

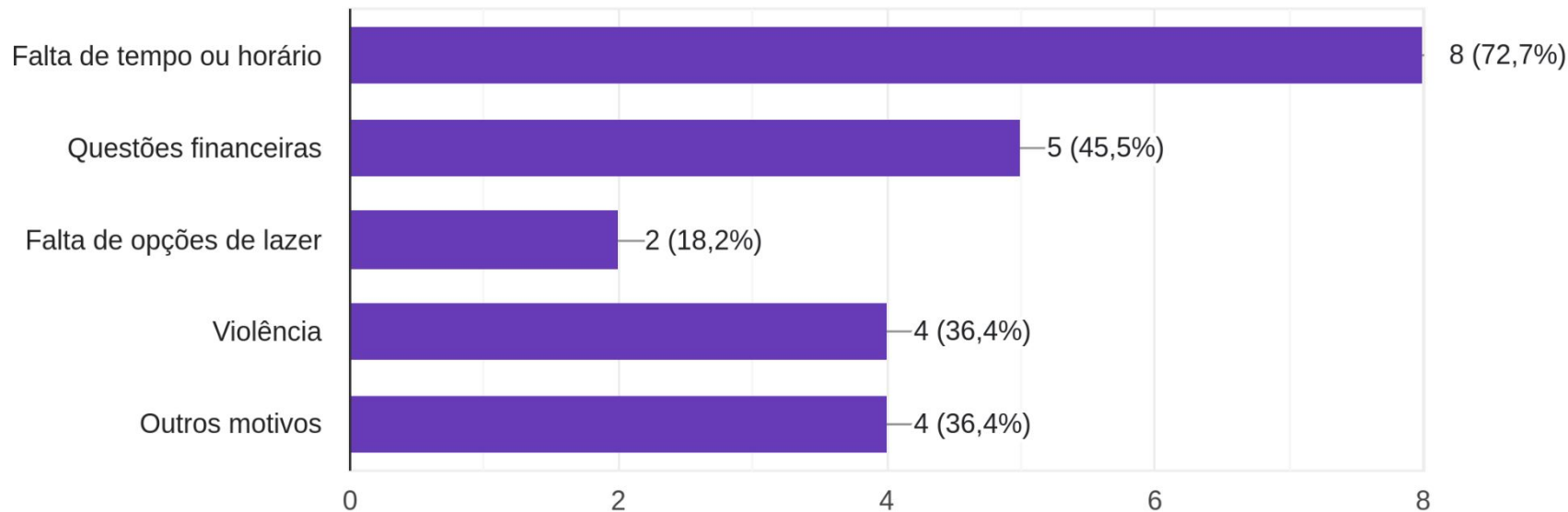


- Sim
- Não
- Prefiro não responder

Métricas obtidas

Caso a resposta tenha sido não, quais motivos lhe impedem de realizar atividades físicas

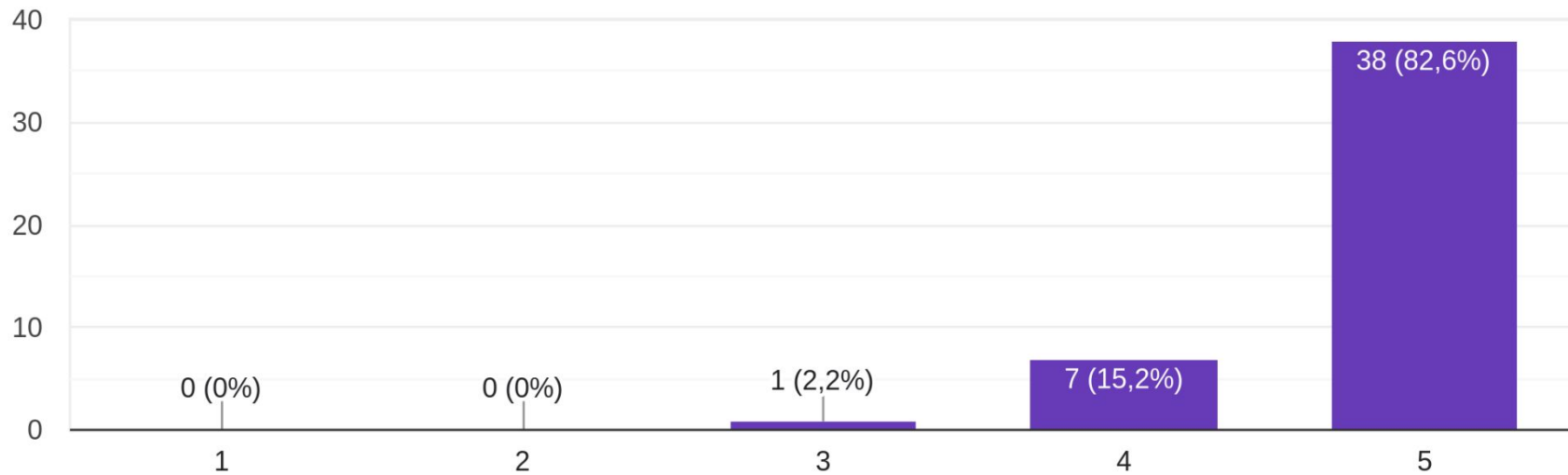
11 respostas



Métricas obtidas

O quão importante você considera a prática de atividades físicas?

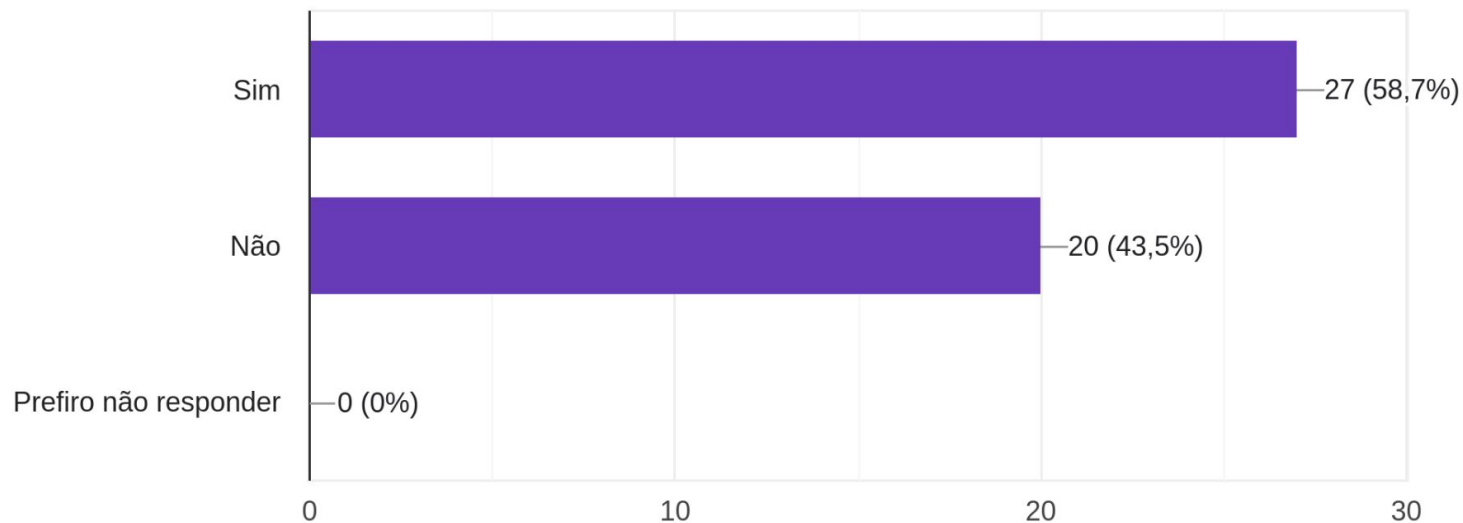
46 respostas



Métricas obtidas

Em algum momento, questões financeiras foram ou são impeditivos para a sua realização de atividades físicas?

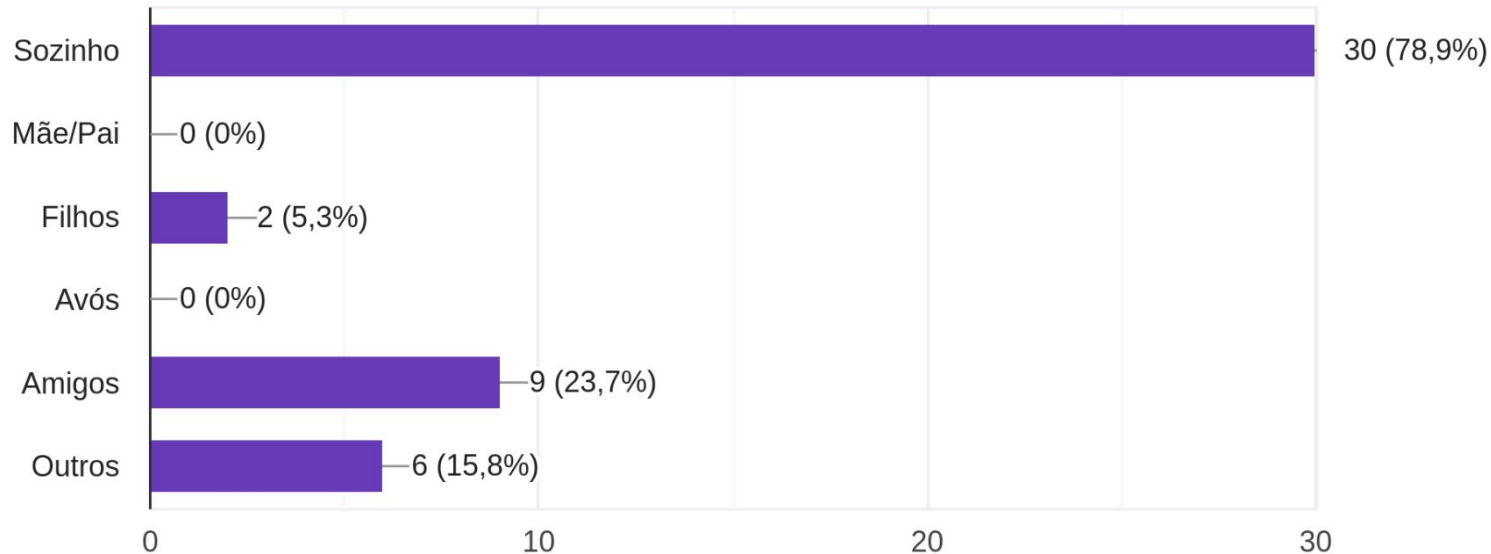
46 respostas



Métricas obtidas

Com quem você costuma realizar atividades físicas acompanhado?

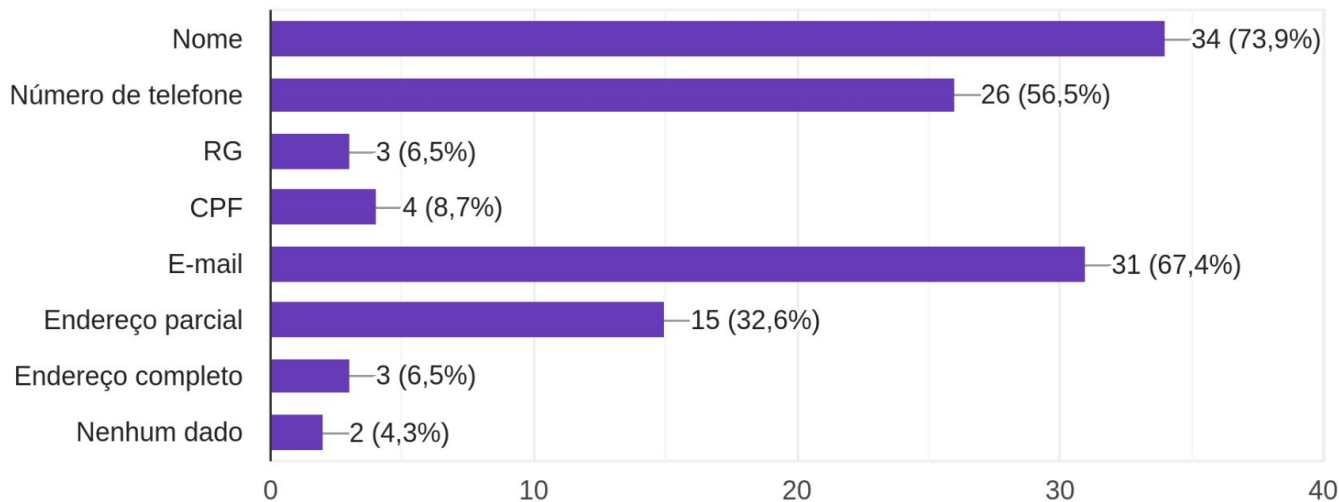
38 respostas



Métricas obtidas

Quais dados sensíveis você se sentiria confortável em fornecer em um eventual sistema de agendamento e encontro para atividades físicas?

46 respostas



Funcionalidades

- Foco no problema e sua causa raiz
- Vivência e observação
- Experiências esportivas e prática de atividades físicas de membros do grupo
- Experiências com vulnerabilidades e problemas de segurança
- Olhar social
- Solução mais simples possível

Funcionalidades

- Cadastro de usuário para utilização e por consequência acesso através de *login*
- Agendamento de atividades físicas em locais mapeados pela aplicação
- Busca por diferentes locais para a prática de atividades físicas
- Interação com outros usuários do aplicativo sendo possível convidá-los para atividades físicas agendadas
- Gerenciamento do perfil do usuário
- Lista com dicas de exercícios físicos que podem ser facilmente praticados em qualquer lugar podendo ser com ou sem auxílio de equipamento
- Inscrição em eventos esportivos entre outros
- Acompanhamento de estatísticas de uso do aplicativo e da prática de atividades físicas
- Configurações de privacidade e suas preferências

OBRIGADO!

Referências

1. <https://familydoctor.org/exercise-seniors/>
2. <https://www.unimedcuritiba.com.br/noticias/sedentarismo-atinge-47-dos-brasileiros#:~:text=Para%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da,ainda%20mais%20alarmante%3A%2084%25>
3. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-07/contingente-de-idosos-residentes-no-brasil-aumenta-398-em-9-anos#:~:text=Um%20novo%20levantamento%20realizado%20pela,31%2C23%20milh%C3%B5es%20de%20pessoas.>