

Cálculo Forma

Explicação

Ideia geral:

A forma é um valor de 0 a 100. O cálculo da forma assume um número de dias nos quais todas as actividades feitas nesse intervalo têm influência para a forma. Isto serve para simular o facto de só as actividades mais recentes deverem ter influência na forma actual. Esses 100 pontos são depois distribuídos por cada um dos dias, por forma a que a soma dos pontos de todos os dias considerados dê 100 (estes valores são representados no excel pela coluna “pesos ponderados”). No entanto, não é feita uma distribuição equitativa. Dias mais distantes no tempo têm menos influência. Essa “menos influência” é dada por uma taxa que representa o decréscimo na forma resultante de ficar 1 dia sem fazer nenhuma actividade. Depois é comparado o tempo de actividade feito pelo utilizador com o tempo diário recomendado para essa actividade para manter a forma. Esse quociente é depois multiplicado ao peso ponderado do dia em questão para se saber a “Forma parcial”, ou seja, a contribuição efectiva desse dia para a forma actual do utilizador. As formas parciais são somadas para se obter a forma final do utilizador.