Sillico Trainer

Orientador: P. Fazendeiro; Co-orientador: F. Ferreira

1 Objetivos

Segundo dados do eurobarómetro publicados em Março de 2018, há diversas barreiras que impedem as pessoas de fazer exercício físico. Todos os entrevistados foram questionados sobre os principais motivos que actualmente os impedem de praticar desporto com mais regularidade. Na União Europeia a falta de tempo (40%) é o motivo mais mencionado, seguida por diversos fatores como falta de motivação ou interesse (20%), deficiência ou doença (14%), custo monetário (7%), antipatia por atividades competitivas (6%) ou medo do risco de lesões (5%). Um em cada seis entrevistados (17%) afirma que já pratica desporto regularmente. Em Portugal o principal motivo para não aderir à prática de atividade físicatambém é a falta de tempo (43% dos entrevistados).

O principal objetivo deste trabalho é desenhar e prototipar uma aplicação (Web+Mobile) capaz de proporcionar aos utilizadores uma forma fácil e rápida de marcar e personalizar as suas sessões de treino por forma a tentar facilitar e incentivar a prática de atividade física. Como efeito co-lateral a ferramenta a desenvolver pretende também auxiliar os Personal Trainers no exercício das suas funções. A aplicação deve: 1) Permitir ao utilizador escolher o seu próprio horário de treino, a modalidade ou o tipo de treino que queira fazer. 2) Agendar o Personal Trainer com que deseja treinar e o local em que deseja treinar. 3) Permitir o pagamento seguro e intuitivo do serviço. 4) Ser suportada por uma plataforma de administração de fácil utilização.

2 Tarefas a Realizar

T1 Identificar o problema e analisar os pontos fortes e fracos das soluções existentes – 2 semanas.

T2 Escolha da população e realização de pré-teste – 2 semanas.

T3 Proposta de uma solução alternativa – 4 semanas.

T4 Testar o protótipo e realização de pós-teste– 2 semanas.

T5 Escrever o relatório final – 2 semanas.

3 Requisitos Técnicos

Competências de programação.

4 Requisitos Académicos

Programação de dispositivos móveis.

5 Grau de Dificuldade

Médio ou Difícil.

6 Resultados Esperados

- 1 Protótipo de Software
- 1 Relatório final

7 Contactos

Paulo Fazendeiro (pandre@di.ubi.pt)