



Titolo progetto

"PigrApp – l'applicazione dei pigri"

Studente: Licia Giglio

Scuola/Università: Università di Bologna "Alma Mater Studiorum"

Eventuale indirizzo web:

Tempistica prevista (data di inizio e data di conclusione del progetto): Data la mole di informazioni che costituisce il database, il lancio dell'app avverrà dopo la realizzazione, che potrebbe durare dai 6 ai 12 mesi. Un ipotetico lancio dell'app su AppStore e AndroidMarket potrebbe avvenire nel maggio 2014.

Parole chiave/tag che descrivono l'iniziativa: alimentazione, attività motoria, fitness, app, mobile, food, dieta

Descrizione del progetto: PigrApp è un'app per dispositivi mobile con una componente ludica che serve da primo aggancio con l'utilizzatore: scopo primario dell'app è proporre all'utente una serie di attività motorie non convenzionali per smaltire quel pasto troppo calorico o quel fuori pasto per il quale si sente in colpa...

L'utente crea il suo profilo inserendo nome, età, sesso, altezza, peso e stile di vita. Gli verrà assegnato in automatico uno status di iniziale di "pigro".

L'app ha una banca dati nella quale sono presenti tutti i cibi e bevande che normalmente fanno parte della dieta mediterranea; egli seleziona il cibo che ha mangiato e gli comparirà la scheda di quest'ultimo con i valori nutrizionali (per 100g) ed alcune informazioni aggiuntive sull'alimento ("cibo è consigliato per chi/ è sconsigliato per chi").

Ogni cibo avrà un punteggio che sarà direttamente proporzionale al suo consumo consigliato in una dieta mediterranea.

Dopo aver selezionato prodotto e quantità che è stata consumata saranno calcolate le calorie assunte (in media), a questo punto all'utente verranno proposte 3 attività non convenzionali per smaltire le calorie in eccesso, ad esempio: fare le scale di casa per 10 volte o fare il giro dell'isolato 3 volte, fare i piegamenti sollevando due casse d'acqua etc. La curiosità di scoprire con quali attività non convenzionali si possono smaltire quelle calorie assunte dovrebbe far calare l'utilizzatore in una dimensione di familiarità con l'attività motoria e fargliela percepire come meno ostile di quanto lui non la consideri (può anche essere svolta a casa!)

La lista che propone le attività non convenzionali includerà un'attività motoria convenzionale come jogging, piscina, palestra etc. ognuna di queste sarà corredata da indicazioni su come e dove svolgerla; se ad esempio all'utente viene proposta mezz'ora di corsa, gli verrà anche suggerito, grazie alla localizzazione GPS del dispositivo sul quale utilizza l'app, un posto vicino a lui in cui poter andare a fare jogging. Stessa cosa per tutte le altre attività convenzionali. Inoltre l'app, collegata a Foursquare, permette grazie ai check-in di scalare la "Piramide del fitness": partendo dallo status base "pigro" ogni utente può guadagnare, grazie ai check-in nei luoghi consigliati, dei punti per arrivare a raggiungere lo status di "sportivo" (ovviamente ogni check-in va fatto solo se si sta svolgendo l'attività in quel luogo). Altra funzionalità dell'app è la possibilità per l'utente di tenere un "diario alimentare", per avere un quadro completo di ciò che mangia ed osservarlo "dal di fuori". L'utente ha a disposizione 10 giorni per completare il suo diario alimentare: ogni giorno inserirà le cose che ha mangiato, selezionandole direttamente dal database. Dopo i 10 giorni l'app farà un breve calcolo di tutto ciò che ha ingerito l'utente e farà dunque un resoconto con la quantità di zuccheri, grassi, fibre, sodio, carboidrati, proteine etc. In base a questo gli verranno consigliati dei piccoli e semplici cambiamenti della dieta motivandoli attraverso le informazioni sulle conseguenze della sua alimentazione.

Sintesi degli obiettivi: All'inizio potrebbe sembrare un'applicazione prevalentemente a scopi ludici o di intrattenimento, in realtà il suo utilizzo si basa sulla stimolazione della curiosità dell'utilizzatore che nel lungo termine si spera acquisisca:

- una coscienza alimentare più profonda e consapevole
- la consapevolezza del fatto che l'attività fisica è compatibile con tutti gli stili di vita e che non bisogna fare enormi sacrifici per essere svolta.

Inoltre, con il diario alimentare, una persona può guardare dal di fuori la sua situazione alimentare, può letteralmente contare i fuori pasto, gli extra ed osservare obiettivamente ciò che mangia. Vedere ciò che si ha mangiato per 10 giorni può avere un grande impatto sulle persone che, già di base, hanno una predisposizione a voler cambiare il loro stile di alimentazione.

Gli incentivi dell'app (la segnalazione dei luoghi in cui poter svolgere attività, il calcolo delle calorie, il resoconto del diario alimentare, i consigli e le informazioni sui cibi) dovrebbero aiutare l'utente ad acquisire consapevolezza di cosa e come mangia ed aiutarlo a considerare l'attività motoria come una componente essenziale del vivere sano. Il fatto di proporre di volta in volta un'attività canonica fra quelle non convenzionali, e far vedere anche come e dove svolgerla, dovrebbe far percepire all'utente quanto essa sia "a portata di mano", scacciando dunque via l'idea che è difficile conciliare il proprio stile di vita con l'attività fisica.

Destinatari: PigrApp è un'applicazione per dispositivi mobile che si rivolge a tutte quelle persone che

- a) non hanno una coscienza alimentare
- b) sono pigre non amano l'attività motoria
- c) hanno la consapevolezza di esagerare con i fuori pasto o i cibi in generale ed avrebbero bisogno di un incentivo o di essere motivati a fare attività motoria.

Partner eventualmente coinvolti: Per la creazione degli esercizi non convenzionali si potrebbe chiedere la collaborazione dei personal trainer qualificati e specializzati in esercizi mirati. Per quanto riguarda le schede con i valori nutrizionali dei cibi e le spiegazioni circa il loro utilizzo, e per i consigli su come modificare la dieta ci si può rivolgere a uno o più nutrizionisti che operano nell'area di Bologna o dell'Emilia-Romagna.

Risultati raggiunti (o previsti):

- aumento della coscienza alimentare negli utilizzatori
- aumento dell'attività fisica e cambiamento dello stile alimentare e di vita.

.