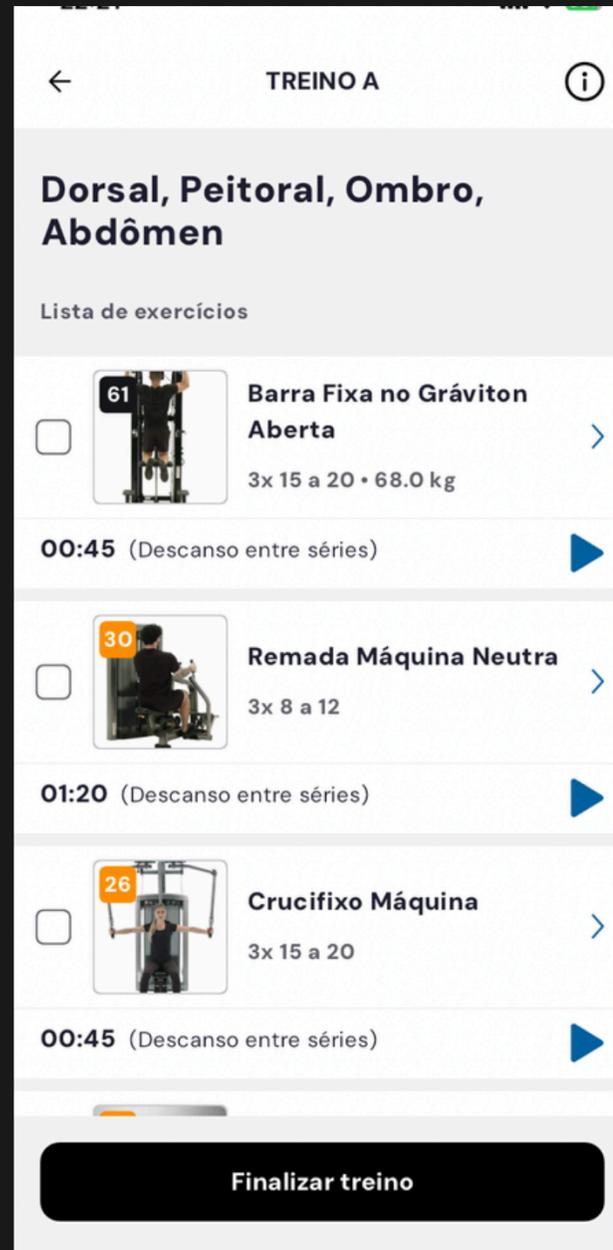
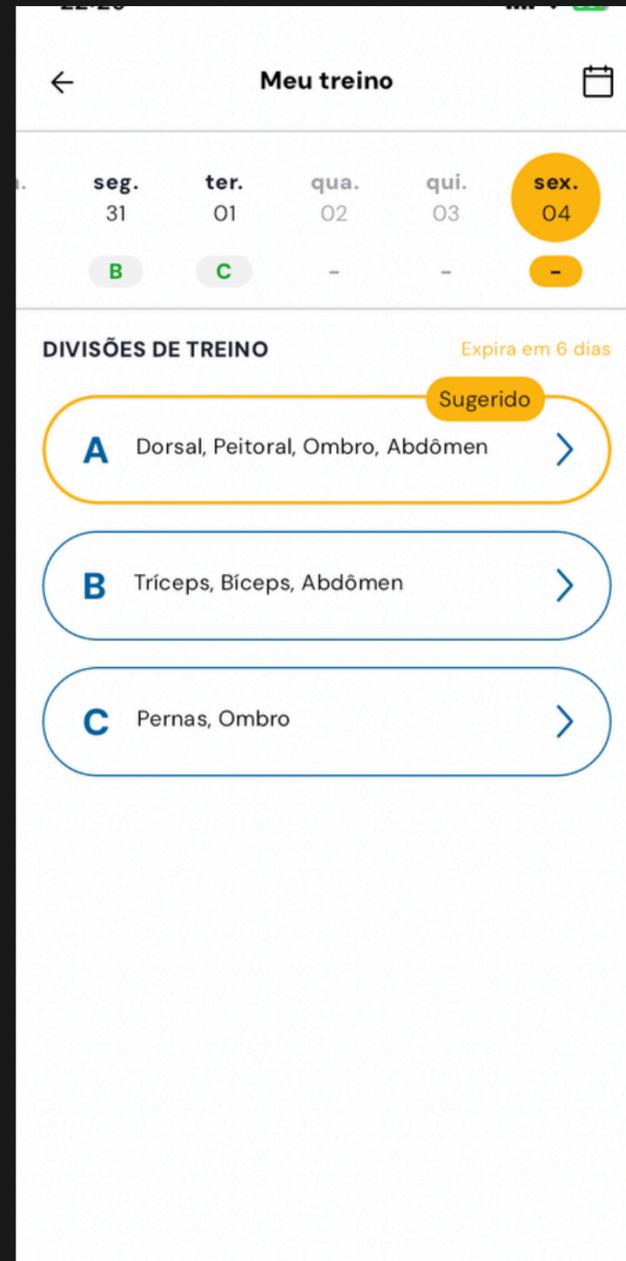
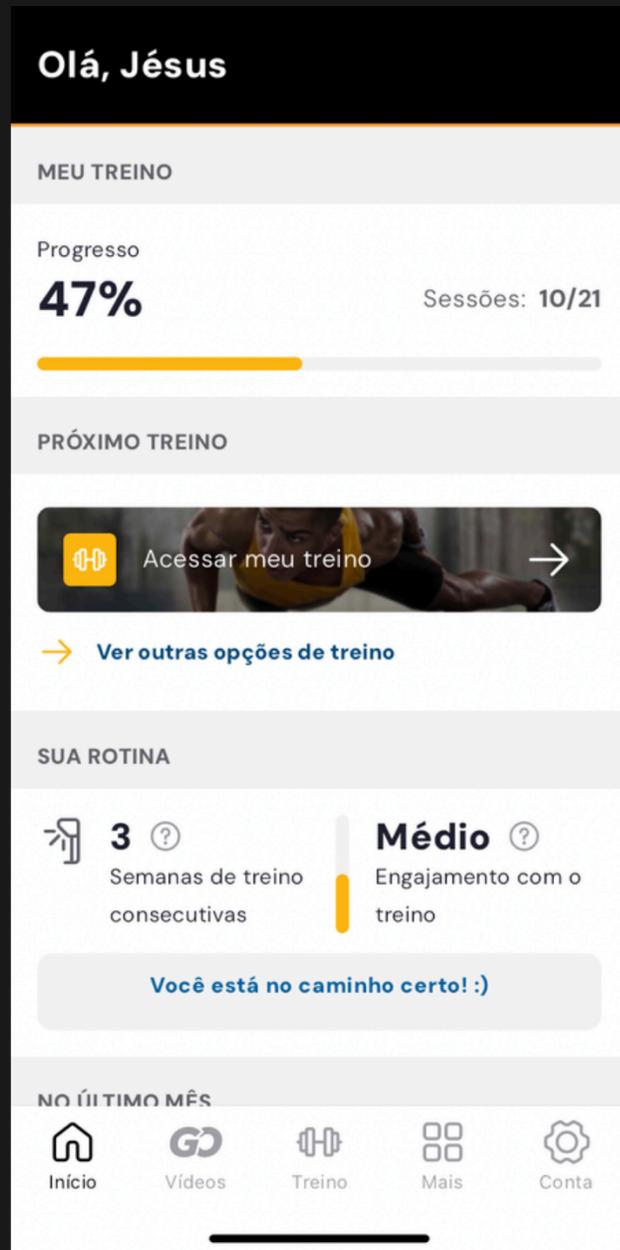


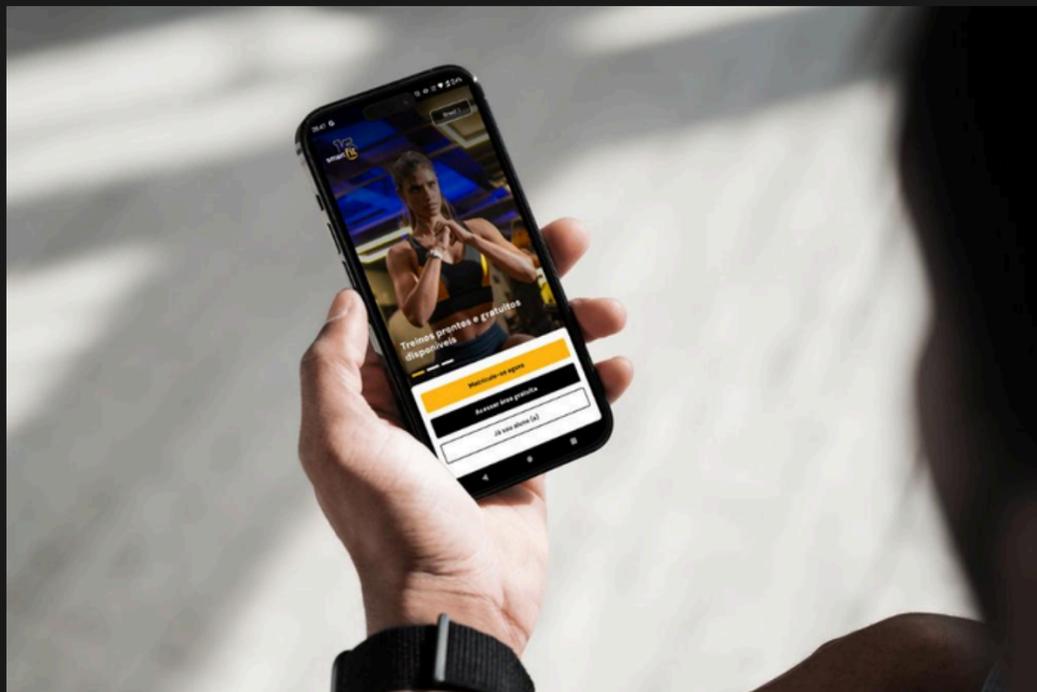


smart **fit**



SMART FIT APP

O SmartFit App é a extensão digital da maior rede de academias da América Latina. Ele funciona como um assistente de treinos, oferecendo fichas personalizadas, videoaulas e acompanhamento de progresso, com foco em conveniência e acessibilidade para seus alunos.



O aplicativo atende maioritariamente **iniciantes**, oferecendo treinos personalizados, acompanhamento de progresso e aulas online.

PÚBLICO ALVO

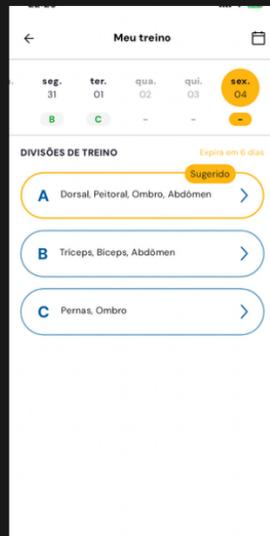
O Smart Fit App é voltado para pessoas que buscam praticidade e personalização em sua rotina de treinos, seja na academia ou em casa.



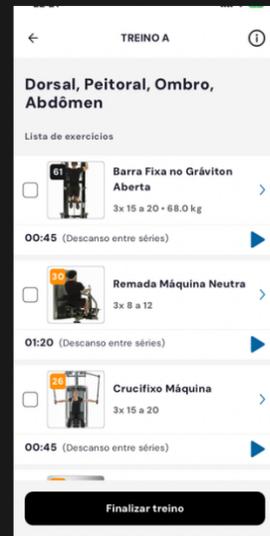
Seu público-alvo principal são **homens e mulheres entre 18 e 34 anos**, com interesse em saúde, bem-estar e tecnologia,



Painel de metas diárias



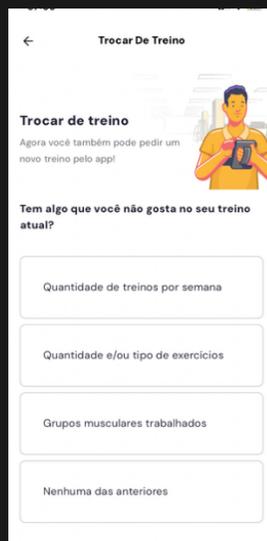
Geração automática de treinos



Validação rápida dos exercícios concluídos, marcando o progresso em tempo real



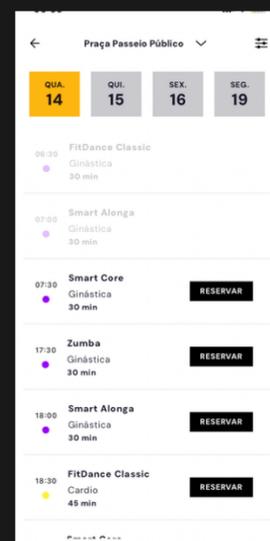
Outras formas de treinos



Geração automática de treinos



Definição de objetivos



Acesso a aulas ao vivo

DIAGNÓSTICO

O app atual é excelente para monitorar a atividade, mas ignora o descanso. Essa desconexão impede uma visão holística da saúde, forçando o usuário a buscar outras ferramentas para monitorar o sono.

MÉTRICAS DE SONO E SAÚDE

Uma visão geral detalhada dos padrões de sono e fatores de influência.

O conjunto de dados Comprehensive Sleep and Health Metrics é uma coleção sintética projetada para fornecer uma visão abrangente de como vários fatores podem influenciar a qualidade do sono e a saúde geral.

Possível detectar padrões e correlações, como a relação entre níveis de estresse e qualidade do sono ou entre IMC e incidência de distúrbios do sono.

kaggle

Dados considerados:

Gênero

Idade

Duração do sono

Qualidade do sono

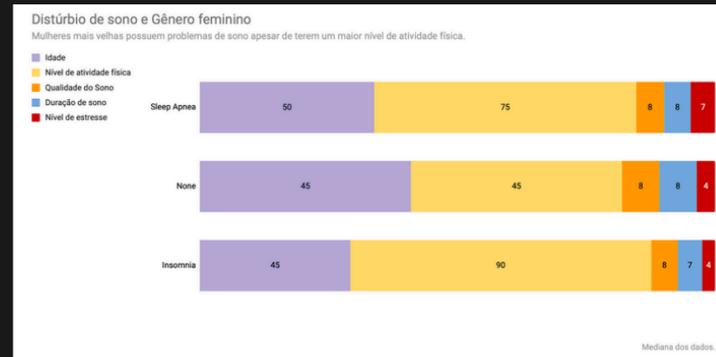
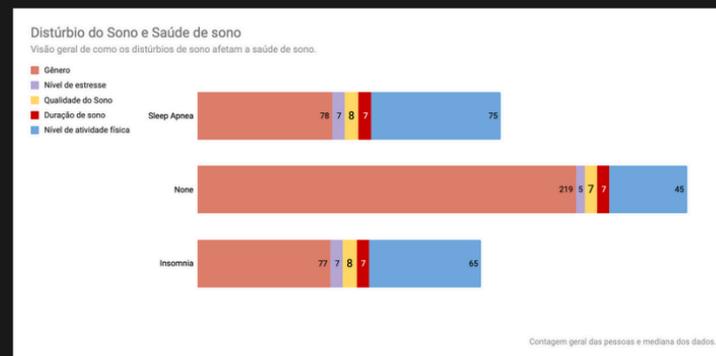
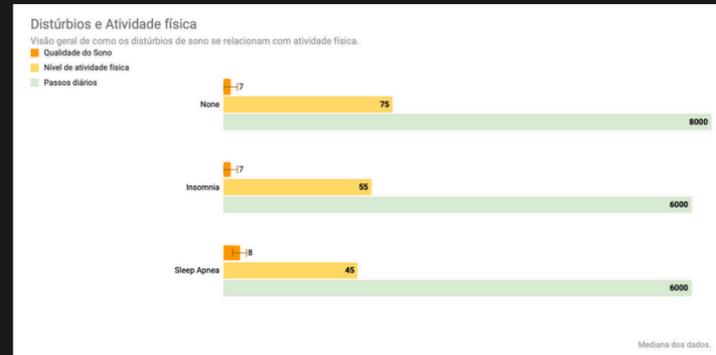
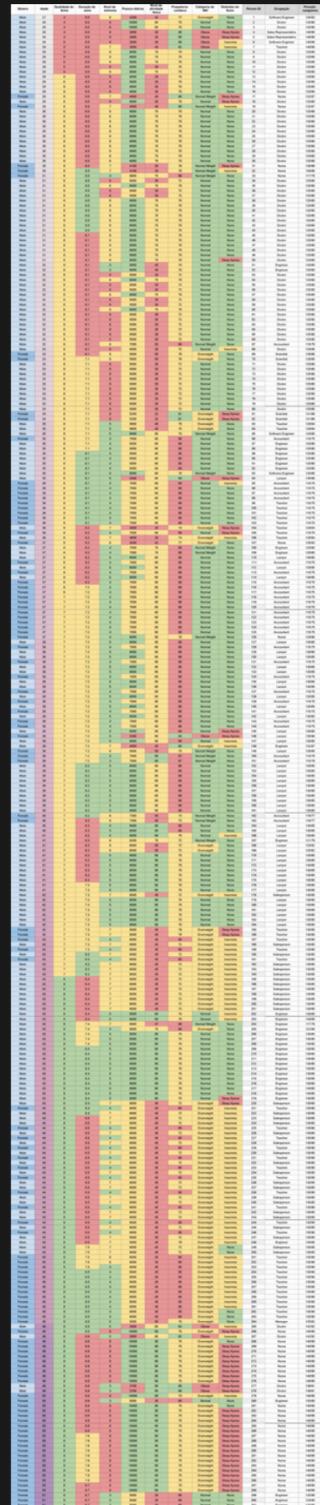
Nível de atividade física

Nível de estresse

Categoria de IMC

Passos diários

Distúrbio do Sono



Validando a Conexão entre Atividade Física e Sono

Estudos demonstram que a prática de exercícios físicos está diretamente inter-relacionada com a qualidade do sono. Um maior gasto energético propicia um sono mais profundo e restaurador, melhorando a qualidade de vida.

A análise de um dataset do Kaggle com 374 registros reforçou a correlação entre variáveis como nível de atividade física, estresse e qualidade do sono, servindo como ponto de partida para a exploração.

Foram usadas diversas fontes para aprofundar a pesquisa.

HIPÓTESES

**Passos diários
& Atividade física
& Qualidade do sono**

**Idade
& Duração
& Qualidade de sono**

**Nível de estresse
& Qualidade do sono**

Pessoas mais ativas tendem a dormir melhor.

Jovens possuem uma menor duração e qualidade de sono.

Quanto maior o estresse, pior é qualidade de sono.

**Gênero
& Distúrbios de sono**

**IMC
& Duração
& Distúrbios do sono**

Mulheres possuem mais ocorrência de Apneia.

Pessoas com maior o IMC, tendem a ter uma duração de sono menor e estão mais propensos a ter distúrbios do sono.

Male	28	4	6.0	8	10000	60	75	Normal	None	2	Doctor	125/80
Male	28	4	6.0	8	10000	60	75	Normal	None	3	Doctor	125/80
Male	28	4	6.0	8	3000	30	85	Obese	Sleep Apnea	4	Sales Representative	140/90
Male	28	4	6.0	8	3000	30	85	Obese	Sleep Apnea	5	Sales Representative	140/90
Male	28	5	6.0	8	3000	30	85	Obese	Insomnia	6	Software Engineer	140/90
Male	29	5	6.0	7	3500	40	82	Obese	Insomnia	7	Teacher	140/90
Male	29	5	6.0	7	8000	75	70	Normal	None	8	Doctor	120/80
Male	29	5	6.0	7	8000	75	70	Normal	None	9	Doctor	120/80
Male	29	5	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	10	Doctor	120/80
Male	29	5	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	11	Doctor	120/80
Male	29	5	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	12	Doctor	120/80
Male	29	6	6.0	8	8000	30	70	Normal	None	13	Doctor	120/80
Male	29	6	6.0	8	8000	30	70	Normal	None	14	Doctor	120/80
Male	29	6	6.0	30	70	70	Normal	None	15	Doctor	120/80	
Male	29	6	6.0	8	8000	30	70	Normal	None	16	Doctor	120/80
Female	29	6	6.0	7	4000	40	80	Normal Weight	Sleep Apnea	17	Nurse	132/87
Male	29	6	6.0	30	70	70	Normal Weight	Sleep Apnea	18	Doctor	120/80	
Female	29	6	6.0	7	4000	40	80	Normal Weight	Insomnia	19	Nurse	132/87
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	20	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	21	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	22	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	23	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	24	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	25	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	26	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	27	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	28	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	29	Doctor	120/80
Male	30	6	6.0	6	8000	75	70	Normal	None	30	Doctor	120/80
Female	30	6	6.0	7	4100	35	78	Normal Weight	Sleep Apnea	31	Nurse	130/86
Female	30	6	8.0	7	4100	35	78	Normal Weight	Insomnia	32	Nurse	130/86
Female	31	6	8.0	4	6800	75	69	Normal Weight	None	33	Nurse	117/76
Male	31	6	8.0	8	5000	30	72	Normal	None	34	Doctor	125/80
Male	31	6	8.0	6	8000	75	70	Normal	None	35	Doctor	120/80
Male	31	6	8.0	8	5000	30	72	Normal	None	36	Doctor	125/80
Male	31	6	8.0	6	8000	75	70	Normal	None	37	Doctor	125/80

Dados Quantitativos Acadêmicos

Validaram a premissa da relação sono-exercício.

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SONO: UM ESTUDO TRANSVERSAL

O objetivo desse trabalho é analisar a qualidade de vida de idosos e de pessoas afastadas de seus empregos por consequência de algum acidente de ofício, por meio da comparação entre a relação do tempo de sono e a prática de atividades físicas realizadas por eles.

SONO E ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

O estudo buscou analisar a relação entre qualidade do sono e níveis de atividade física em 399 universitários dos cursos da área da saúde de uma instituição de Juazeiro do Norte-CE.

Dados Qualitativos Reviews de Usuários

Apontaram dores reais e demandas por mais funcionalidades de registro no app atual.

RECLAME AQUI E GOOGLE PLAY STORE

Análises de comentários na Google Play Store e Reclame Aqui revelam queixas recorrentes sobre a instabilidade do app, perda de dados de treino (pesos, anotações) e a falta de um histórico consolidado. Os usuários desejam mais consistência e um registro de seu comprometimento.

[Listagem completa dos comentários](#)

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DIGITAL PARA INSÔNIA: PLATAFORMAS E CARACTERÍSTICAS

Este artigo tem como objetivo fornecer aos membros da AASM (Academia Americana de Sono) uma melhor compreensão das tecnologias de TCC-I (Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia).

Apresenta três modalidades principais de plataformas:

1. Autoguiadas com acesso irrestrito aos recursos
2. De orientação automatizadas que desbloqueiam recursos
3. Auxiliares projetadas para serem usadas em conjunto com profissionais de saúde do sono

Tipos de problemas encontrados nos reviews analisados

Perda de dados: Anotações, pesos e ajustes somem ao renovar ou alterar treinos.

Instabilidade: Bugs frequentes na finalização de treinos, salvamento de dados e falhas no cronômetro.

Falta de histórico: Ausência de um calendário ou registro dos treinos anteriores.

Sem modo offline: Dificuldades em acessar informações sem internet nas academias.

Baixa flexibilidade: Não permite pequenas alterações nos treinos sem criar um novo.

Demandas dos usuários: Manter histórico de treinos, cronômetro funcional em segundo plano e mais autonomia no gerenciamento dos treinos.



UMA ANÁLISE DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DIGITAL PARA INSÔNIA (APLICATIVOS TCC-I): ELES SÃO PROJETADOS PARA ENGAJAMENTO?

O objetivo é **explorar a gama de métodos de interação** comumente aplicados em plataformas de TCC-I. Avalia o impacto potencial para os usuários e os elementos de design aplicados para alcançar o engajamento.

A combinação de diários de sono, feedbacks visuais, lembretes e gamificação **reduz taxas de abandono e mantém o usuário fiel às orientações**, gerando, assim, impacto contínuo na mudança de comportamento.

A rotina de sono é uma condição que requer mudança de comportamento.

A questão é que as recomendações, exercícios e outros (visando mudanças de comportamento que, por sua vez, visam melhorar o sono) **só são eficazes quando o usuário realmente os segue.**

O **engajamento** promovidos pelos aplicativos podem facilitar as mudança necessárias de comportamento.

A análise de plataformas como Shutti, CBT-I Coach e Minddistrict revelou que o sucesso está em:

Organização e Conteúdo:

Dividir a jornada em módulos semanais e usar conteúdo multimídia (vídeos, gráficos) melhora a compreensão e reduz a sobrecarga cognitiva.

Interação e Feedback:

Diários de sono detalhados, gráficos de progresso e checklists são essenciais para manter o usuário engajado e motivado.

Personalização:

Adaptar o conteúdo com base em questionários e permitir que o usuário registre fatores subjetivos (como estresse, humor) torna a experiência mais relevante.

O que Evitar:

Excesso de texto, linguagem técnica demais e interfaces antiquadas são barreiras ao engajamento.

Insight

O que foi descoberto?

A relação entre sono e exercício é real, mas a adesão pode ser auxiliada através da experiência digital.

Não adianta só saber que exercício melhora o sono. **Se o app trava, perde dados ou não dá feedback, o usuário desiste.** Isso aparece tanto nos estudos científicos quanto nas reclamações dos usuários.

Engajamento e manutenção de hábitos dependem diretamente da qualidade da interface.

Tanto nos apps de treino (como Smart Fit) quanto nos apps de sono, os usuários pedem o mesmo: **histórico, personalização, modo offline e estabilidade.** São demandas comportamentais e emocionais, não só técnicas.

Lacuna	Fricção/Insatisfação	O que os usuários pedem?	Solução Possível
Perda de dados e histórico	Anotações e cargas somem ao atualizar treino ou mudar dados.	Manter dados antigos, acessar histórico, registrar progresso.	Backup na nuvem, diário visual, histórico de treinos.
Baixa flexibilidade na edição de treinos e dados	Não dá para trocar um exercício sem apagar tudo.	Autonomia para editar treino, alterar cargas ou parâmetros.	Edição dinâmica no app, interface modular.
Interface sobrecarregada e pouco clara	Muito texto, poucos feedbacks visuais, informações escondidas.	Mais gráficos, indicadores visuais e feedback rápido. Interface mais intuitiva, com menos texto e mais visualização dos dados.	Dashboards, gráficos, sistema de feedback visual.
Falta de modo offline (dependência de internet)	Usuários relatam que não conseguem acessar treino, séries ou orientações se estiverem sem internet na academia.	Que funcione offline para consultas rápidas.	Cache local + sincronização automática com nuvem.



MATRIZ MOSCOW

As dores e necessidades dos usuários.



Dividir conteúdo em módulos curtos e multimídia.

Oferecer feedback visual imediato (gráficos, checklists) e diário de sono/treinos simples.

MUST

Personalizar recomendações conforme perfil do usuário.

Simplificar menus e linguagem.

SHOULD

Permitir acesso offline a conteúdos essenciais.

Oferecer biblioteca de áudios/textos de apoio.

COULD

Evitar conteúdos muito técnicos ou extensos.

Integrações complexas com IA para gerar treinos automáticos.

WON'T

Análise voltada a entender as dores e necessidades dos usuários, nem tanto com o propósito de vislumbrar as soluções em termos de design e funcionalidades



MATRIZ MOSCOW

Priorizando features



Registro de Sono no Calendário: Adicionar ícones de qualidade do sono.

Página de Registro Qualitativo: Usar tags para os porquês do sono (estresse, telas, etc.)

Painel Simples na Home: Widget com resumo semanal de noites/engajamento

Resolve a lacuna principal de falta de registro.

MUST

Diário do Sono Detalhado: Página com gráficos de eficiência e tempo de sono.

Cards de Conteúdo (Vídeos/Textos): Biblioteca com meditações e dicas de higiene do sono.

Agrega alto valor educativo e de análise.

SHOULD

Gamificação: Conquistas por metas de sono atingidas

Metas Personalizadas: Sugestão de metas de sono com base no perfil.

Aumentam o engajamento a longo prazo.

COULD

Integração com Sensores Externos: Sincronização com smartwatches (como o Sleepate).

Diagnóstico Clínico de Distúrbios: Fornecer diagnósticos de apneia ou insônia.

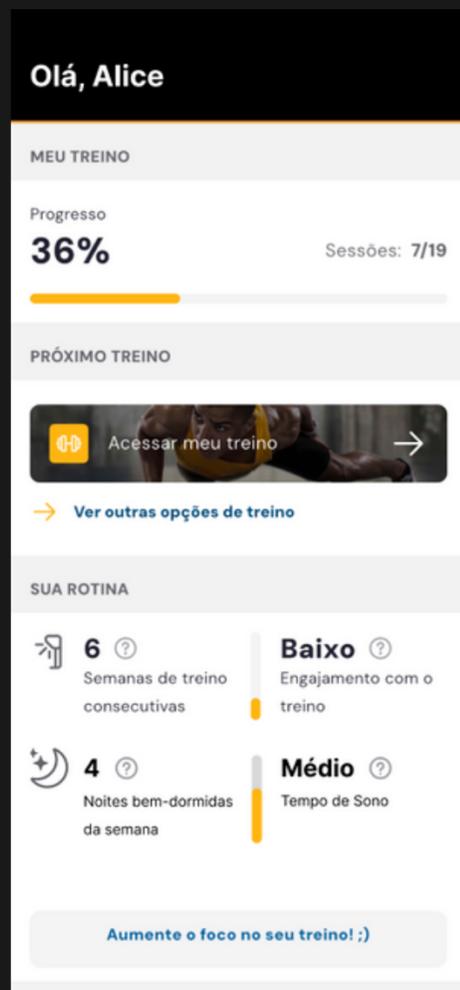
A integração com hardware adiciona complexidade.

WON'T



FLUXO DO PROTÓTIPO

Uso essencial HOME



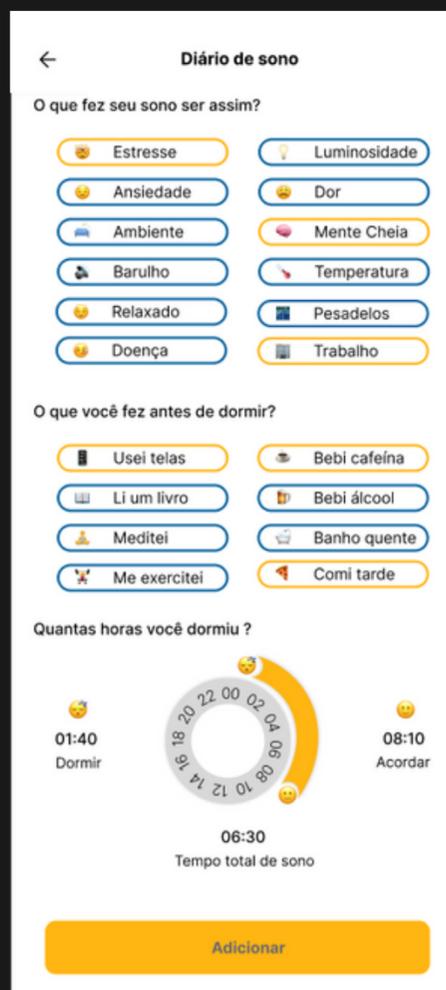
Home

O usuário visualiza o novo painel **SUA ROTINA** com o resumo de sono e clica no barra Acessar meu treino.



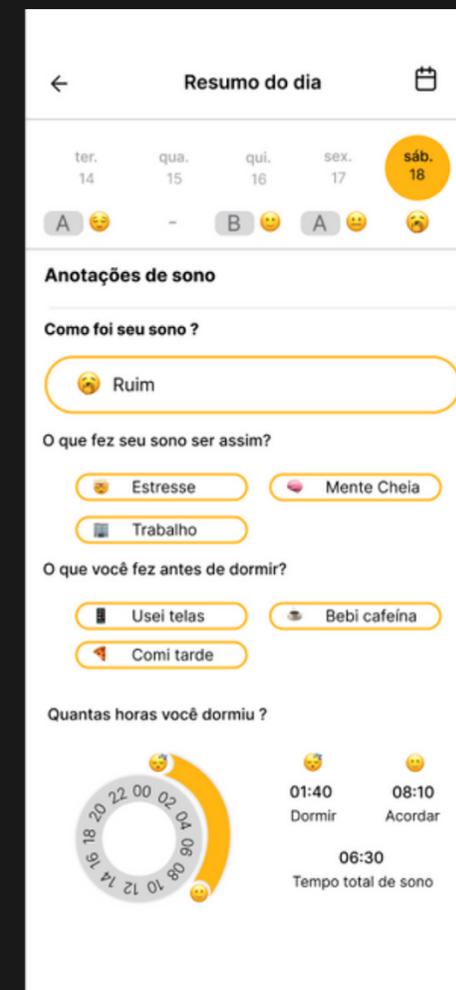
Smart Sleep

Na sessão **Smart Sleep** o usuário clica no ícone do calendário.



Diário de sono

O usuário seleciona as tags que explicam o porquê daquela qualidade de sono e informa a hora que dormiu e acordou.



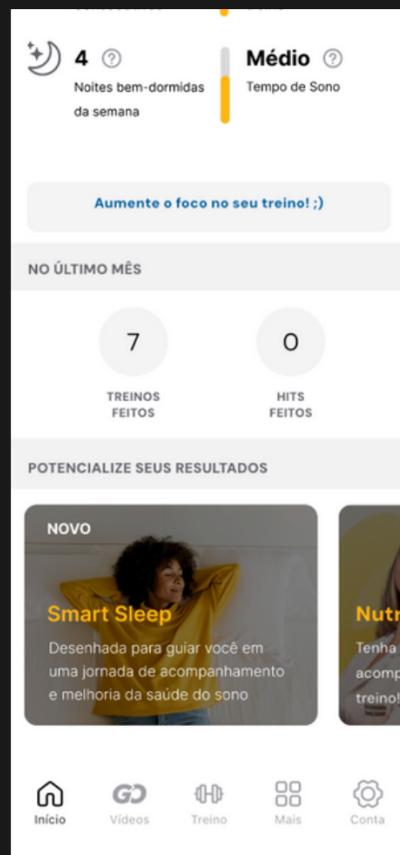
Resumo do Dia

Uma tela de confirmação exibe um resumo completo do que foi registrado. O dado agora aparece no calendário atualizado.



FLUXO DO PROTÓTIPO

Uso essencial SMART SLEEP



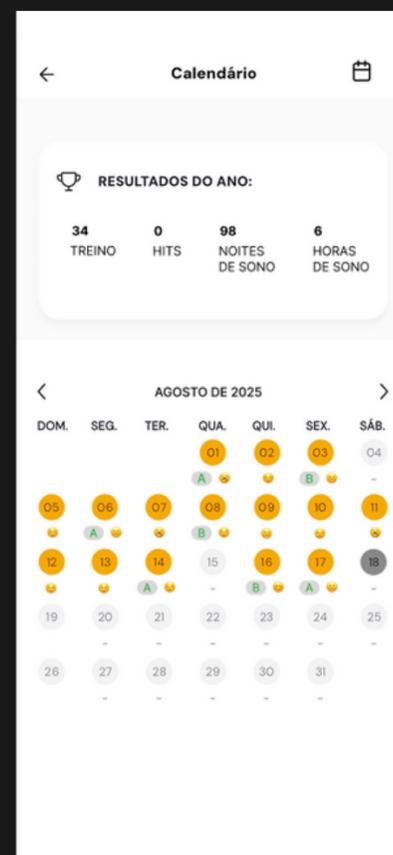
Home

Ao rolar até a sessão **Potencialize seu treino** e clicar no card Smart Sleep.



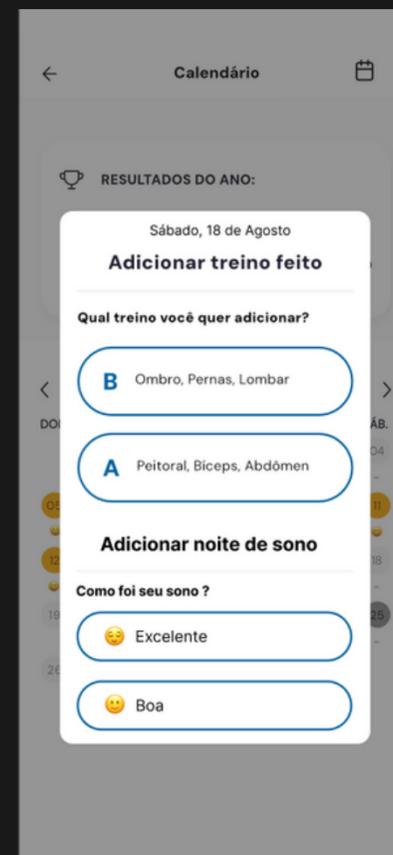
Meu Treino

Na sessão **Anotações de sono** o usuário escolhe um emoji que representa a qualidade do sono. Esse é o mesmo método de escolha de treino para o dia.



Calendário

O usuário seleciona o dia para registrar o sono da noite anterior.



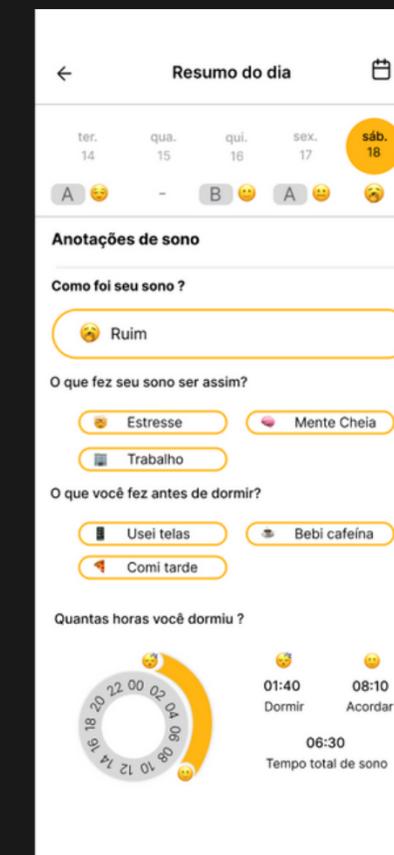
Calendário

Na data selecionada o usuário escolhe um emoji que representa a qualidade do sono ou treino que realizou.



Diário de sono

O usuário seleciona as tags que explicam o porquê daquela qualidade de sono e informa a hora que dormiu e acordou.



Resumo do Dia

Uma tela de confirmação exibe um resumo completo do que foi registrado. O dado agora aparece no calendário atualizado.



HOME E CALENDÁRIO

Visão Integrada



Olá, Alice

MEU TREINO

Progresso
36% Sessões: 7/19

PRÓXIMO TREINO

Acessar meu treino

[Ver outras opções de treino](#)

SUA ROTINA

6
Semanas de treino consecutivas

Baixo
Engajamento com o treino

4
Noites bem-dormidas da semana

Médio
Tempo de Sono

[Aumente o foco no seu treino! ;\)](#)

Calendário

RESULTADOS DO ANO:

34 TREINO **0** HITS **98** NOITES DE SONO **6** HORAS DE SONO

AGOSTO DE 2025

DOM.	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
			01 A 😊	02 😊	03 B 😊	04 -
05 😊	06 A 😊	07 😊	08 B 😊	09 😊	10 😊	11 😊
12 😊	13 😊	14 A 😊	15 -	16 B 😊	17 A 😊	18 -
19 -	20 -	21 -	22 -	23 -	24 -	25 -
26 -	27 -	28 -	29 -	30 -	31 -	-

Painel na Home

Oferece um feedback rápido e visual sobre o engajamento com o sono, sem sobrecarregar a tela inicial.

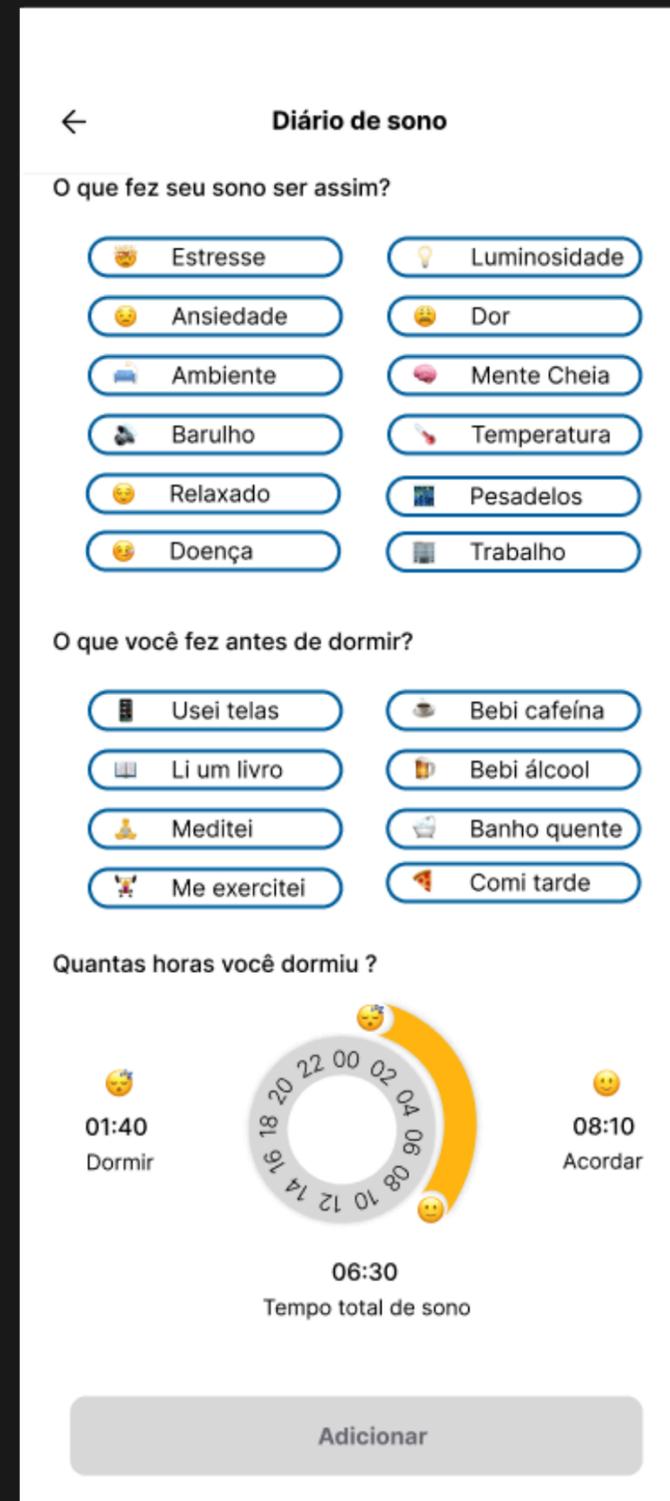
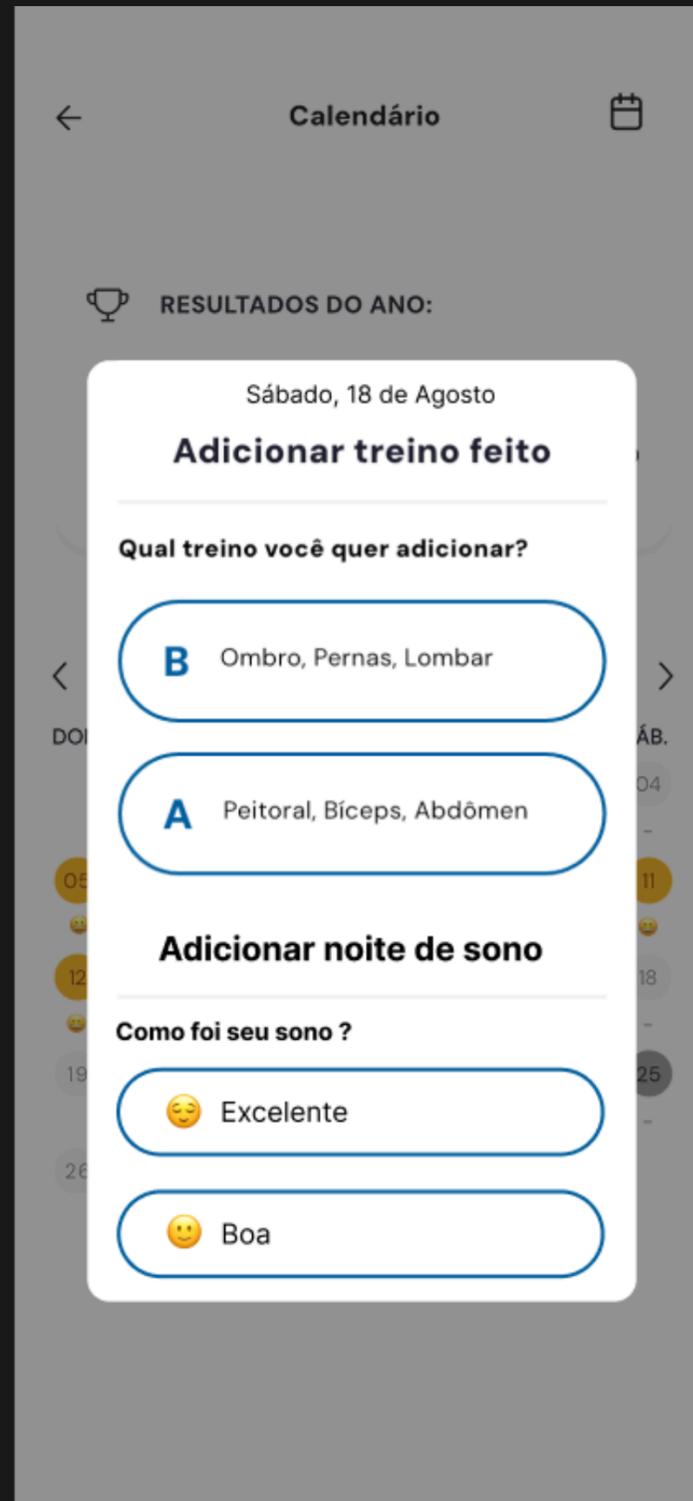
Calendário Expandido

Atende à demanda por um histórico consolidado. Ao colocar os ícones de treino e sono lado a lado, a interface incentiva o usuário a correlacionar as duas atividades, resolvendo a lacuna da visão fragmentada.



REGISTRO DO SONO

Registro rápido e qualitativo



Registro por Tags Visuais

A análise de apps mostrou a importância de ir além dos números. Este sistema de tags permite um registro qualitativo rápido, ajudando o usuário a entender as causas de uma noite ruim (ex: Estresse, Comi tarde), algo que um simples tracker de horas não faz.

Simplicidade

O formato de perguntas diretas e ícones clicáveis evita a sobrecarga de texto, um problema comum apontado na análise de outros apps.



Holístico não significa complexo

A análise de reviews de usuários foi fundamental para identificar alguns problemas que, embora não estivessem relacionados ao sono, apontam para a necessidade de uma feature estável e confiável.

As aplicações digitais ajudam quando não tentam resolver tudo.

Apenas registrar horas de sono é insuficiente. O valor mais interessante está em entender os fatores e hábitos que influenciam descanso ou a falta dele, permitindo uma condição para mudança de comportamento real.

O porquê é tão importante quanto o quanto.

DESAFIOS FUTUROS

Sem sensores, o registro de sono depende da percepção e memória do usuário.

Explorar automatizar o registro de horas de sono, aumentando a precisão e reduzindo o esforço do usuário.

Produzir a biblioteca de vídeos e textos de orientação, com apoio de especialistas em sono.

Manter o hábito de registro diário é o maior desafio de qualquer aplicativos de saúde.