

Manual do Utilizado

Primeiro exemplo de utilização:

Novo usuário (23 anos, sedentário, estudante universitário, nunca correu antes, quer melhorar saúde):

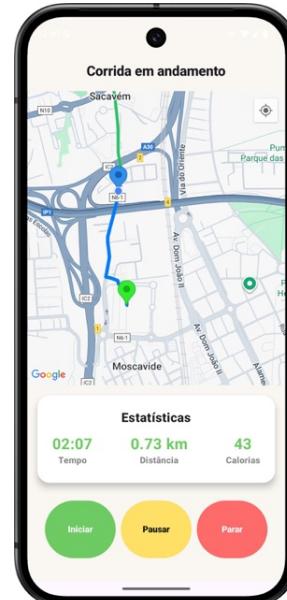
- Cena: Ele baixa o app motivado por anúncios sobre “começar a correr de forma gradual”.
- Ação na app:
 - Cria uma conta e responde um questionário inicial sobre nível de atividade.
 - O app sugere metas iniciais: caminhada leve de 2 km 3x por semana.
 - Explora o filtro de rotas para encontrar rotas curtas, seguras e arborizadas.
 - Usa a aba de comunidade para ver depoimentos de outros iniciantes.
 - Salva o histórico para acompanhar evolução semana a semana.
- Objetivo: Ganhar motivação, sentir-se seguro ao começar devagar, criar hábito.



Tela de cadastro.



Tela de geração de rota.

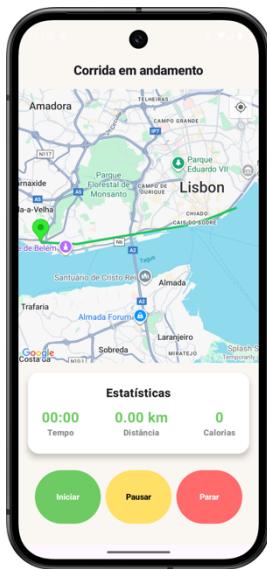


Tela corrida

Segundo exemplo de Utilização:

Corredor experiente (35 anos, já corre 5x/semana, usa outros apps, mas quer algo mais completo e gratuito):

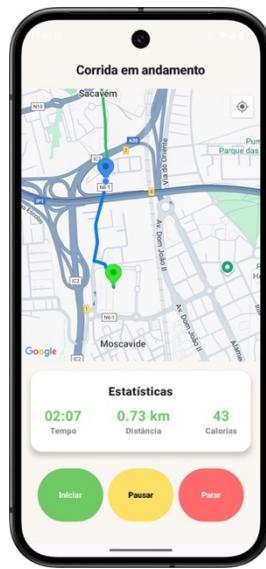
- Cena: Ele baixa o app depois de ver que há filtros de rota “à beira-mar” e “mais ensolaradas”.
- Ação na app:
 - Usa o filtro avançado para criar rotas longas (10–15 km) com paisagens.
 - Testa a funcionalidade “criar sua própria rota” para um treino específico.
 - Define metas de performance (tempo/km).
 - Utiliza as rotas populares da comunidade.
- Objetivo: Personalização, Experiência partilhada, Motivação do Usuário, Engajamento, Interação.



Tela corrida rotas populares



Tela metas e perfil

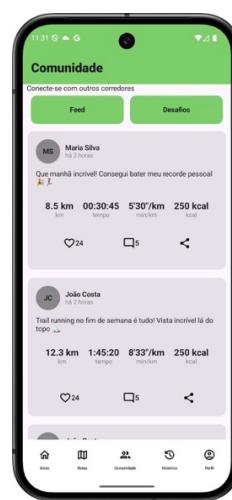


Tela corrida

Terceiro exemplo de Utilização:

Corredor motivando amigo (28 anos, já corre há 3 anos; o amigo é sedentário, mas curioso.):

- Cena: Encontro num parque. Ele abre a app para mostrar as funções ao amigo.
- Ação na app:
 - Mostra ao amigo os filtros de rota para iniciantes e caminhadas leves.
 - Demonstra a aba de metas personalizadas para diferentes níveis.
 - Cria uma rota curta compartilhável para fazerem juntos.
 - Mostra a aba da comunidade, onde é possível acompanhar progresso e receber incentivos.
 - Agenda uma meta conjunta de corrida leve no fim de semana.
- Objetivo: Tornar a app atraente para o amigo e motivá-lo a começar com metas realistas.



Tela de Cadastro Rota.

Tela de Rotas.

Tela da Comunidade.

Quarto exemplo de Utilização:

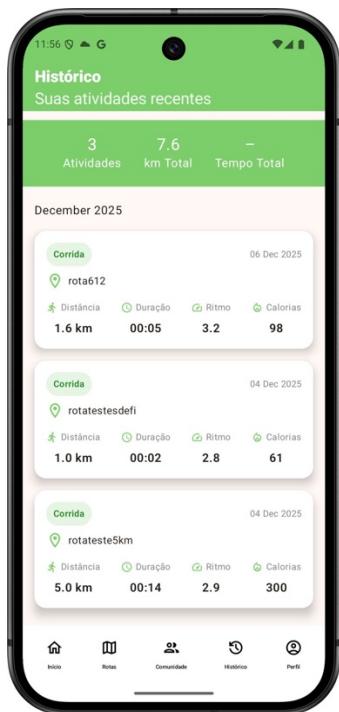
Usuário acompanhando histórico (30 anos, corre há 1 ano):

- Cena: Abre a app após corrida matinal para conferir evolução.

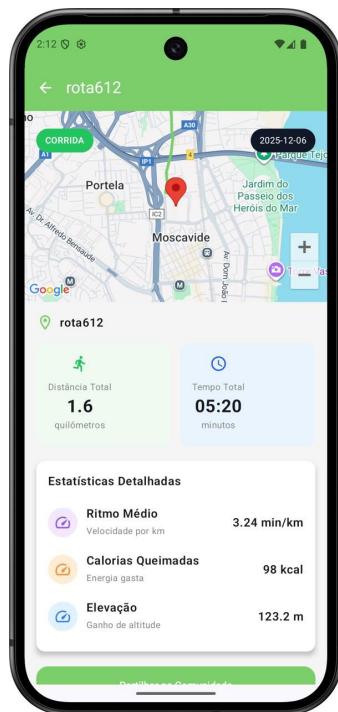
- Ações na app:

- Acesa aba de histórico com registo de corridas (distância, tempo, ritmo, calorias).
 - Compara desempenho atual com metas anteriores.
 - Ajusta treinos futuros com base em insights da app.
 - Compartilha conquistas na comunidade para incentivo.

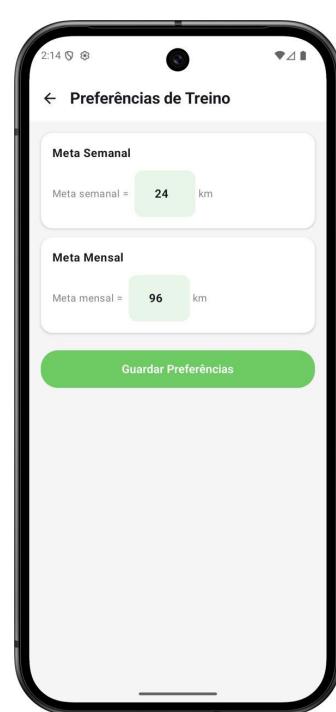
- Objetivo: Monitorar evolução pessoal, manter motivação e melhorar desempenho gradualmente.



Tela de Histórico.



Tela de detalhe.



Tela de Treino.