

Pesquisa de Mercado: Aplicativos Fitness com Inteligência Artificial (IA)

1. Visão Geral do Mercado

O mercado de aplicativos fitness está em constante crescimento, e a **Inteligência Artificial (IA)** se estabeleceu como um componente crucial para a personalização e eficácia dos programas de treino. O foco principal desses aplicativos é oferecer uma experiência dinâmica que se adapta ao progresso, aos objetivos e às limitações de cada usuário, indo além de planos de treino estáticos.

2. Análise de Concorrentes com IA

Fitbod

O Fitbod é um aplicativo focado em **treinamento de força**, utilizando algoritmos de **Aprendizado de Máquina (ML)** para criar treinos totalmente customizados. A personalização é baseada em fatores como os objetivos do usuário, o nível de condicionamento físico atual, o equipamento disponível e o histórico de treinos. Sua principal funcionalidade de IA é a adaptação contínua da carga e do volume de exercícios para otimizar o ganho de força.

Freeletics

O Freeletics se concentra em treinos de **alta intensidade** e individualizados. Ele combina o poder da IA com o conhecimento de cientistas do esporte para gerar planos de treino ideais. Recentemente, o aplicativo introduziu o **Coach+**, um recurso de **IA generativa** que permite aos usuários interagir com seu treinador virtual em tempo real, oferecendo orientação e motivação antes, durante e após as sessões de exercício.

O sucesso de ambos os aplicativos demonstra que a chave para a retenção de usuários é a **adaptação contínua** e a **personalização profunda** baseada no *feedback* e no

desempenho do usuário.

3. Proposta de Recurso Inteligente Simples para Fitzinho

Para o projeto Fitzinho, que visa gerenciar treinos, alimentação e hábitos, e que utiliza conceitos como **Classes**, **Polimorfismo**, **Listas** e **LINQ**, propomos o “**Ajuste Inteligente de Sugestões**” (AIS).

Recurso: Ajuste Inteligente de Sugestões (AIS)

O AIS é um recurso simples, mas eficaz, que utiliza o histórico de dados do usuário para refinar as sugestões futuras de treinos e hábitos.

Como Funciona:

1. **Coleta de Dados:** Após completar um treino ou hábito sugerido, o usuário registra sua **preferência, escolhendo entre “Gostei” ou “Não Gostei” .. Essa informação é armazenada via **API REST** e em **Listas** de histórico.
2. **Análise com LINQ:** O sistema utiliza **LINQ** para calcular a **porcentagem de “Gostei”** para cada **Tipo de Treino** (exemplo de **Polimorfismo** em ação) e **Tipo de Hábito** nas últimas quatro semanas.
3. **Ajuste de Sugestão:** O sistema passa a **priorizar** a sugestão de treinos e hábitos que apresentaram a maior porcentagem de “Gostei” . Inversamente, se a porcentagem de “Gostei” for consistentemente baixa (abaixo de 50%), o sistema **reduz a frequência** daquele tipo de sugestão.

Este recurso oferece uma personalização básica e inteligente, simulando um “aprendizado” do sistema com base nas preferências explícitas do usuário, e está diretamente alinhado com os conceitos de desenvolvimento propostos para o Fitzinho.

Documento gerado para o projeto Fitzinho.