

# 1. Domínio de aplicação e sistemas existentes

## 1.1 Saúde e bem estar

A corrida é um dos esportes mais antigos do mundo e continua ganhando popularidade. Segundo a Tickets Sports, estima-se que existam atualmente 13 milhões de corredores no Brasil. No entanto, muitos desses corredores amadores não têm condições de contratar uma consultoria especializada, que é recomendada para melhorar o desempenho e evitar lesões.

Nesse cenário, os aplicativos de corrida, disponíveis em smartphones e wearables, tornaram-se uma alternativa acessível para esses corredores. Esses aplicativos ajudam a monitorar o desempenho, rastrear percursos via GPS, armazenar o histórico de atividades e oferecer planos de treino, atuando como um "personal digital".

Além disso, muitos corredores buscam conhecimento em sites e vídeos para complementar o suporte oferecido pelos aplicativos, que se destacam como uma ferramenta essencial para aqueles que não podem investir em consultorias pagas.

## 1.2 Sistemas Existentes e Ideias para Melhorias

Existe uma variedade de apps e relógios que auxiliam pessoas corredoras que são: Strava, runkeeper, map my run, nike club run, garmin connect (relógio e app).

### 1.2.1 Ideias que podem ser aproveitadas:

Planos de treinamento;

Rede social e interatividade;

Funções de comunidade e suporte a grupos de treino;

Desafios e conquistas;

### 1.2.2 Oportunidades de melhorias:

Tutorial de como realizar os treinos;  
Dicas de alimentação e suplementação;  
Dicas de alongamento;  
IA como personal;

# 1. Entrevista

## 2.1 Preparação

### 2.1.1 Papeis

#### 1. Corredor Iniciante Tecnológico

- Perfil: Pessoa que começou a correr recentemente e utiliza aplicativos básicos (ex.: Strava, Nike Run Club) para registrar suas corridas.
- Necessidades: Aprender sobre o básico de treinos, correr da forma correta e como não se lesionar.
- Frustrações: Não sabe utilizar o relógio e usufruir de todas as features.

#### 2. Corredor Focado em Saúde e Bem-Estar

- Perfil: Corredor que corre principalmente para melhorar sua saúde geral, perder peso, manter a forma física e melhorar o desempenho em outros esportes.
- Necessidades: Acessar dicas de alimentação, exercícios de fortalecimento e saber como prevenir lesões durante a corrida.
- Frustrações: Falta de tempo para treinar, dificuldade para encontrar informações confiáveis sobre saúde e nutrição para corredores.

### 2.1.2 Potenciais Usuários

1. Corredores amadores;
2. Qualquer gênero;
3. Pessoas maiores de 18 anos;
4. Pouco ou muito conhecimento sobre corrida;
5. Não paga consultoria;
6. Iniciante a intermediário;

## 2.2 Roteiro

### 2.2.1 Quebra gelo

Oi [nome da pessoa entrevistada], tudo bem? Antes de começarmos, quero agradecer muito pelo seu tempo e disponibilidade para participar desta conversa. Seu feedback é super importante para nós, e queremos que essa troca seja descontraída. Não há respostas certas ou erradas, estamos apenas interessados em entender sua perspectiva.

Para começar, que tal você me contar um pouco sobre como você começou a correr? Estou curioso para saber como ele se encaixa na sua rotina.

### 2.2.2 Demográfico

Qual a sua idade?

Qual o seu gênero?

### 2.2.3 Sobre a corrida

Como você começou a se interessar por corrida?

Quanto tempo você corre?

Como foi o início ou como está sendo?

Quais as principais dificuldades você enfrenta ao correr?

Você já teve alguma lesão ou dor durante a corrida? Se sim, cite alguma situação que ocorreu

### 2.2.4 Busca conhecimento

Onde costuma buscar informações? (sites, aplicativos, vídeos, redes sociais, etc.)

Se sim, quais os tipos de conteúdo? (treinos, tênis, alimentação, suplementação).

Você segue algum tipo de plano de treino? Se sim, de onde ele vem? (auto estruturado, retirado de um aplicativo, indicação de amigos, etc.)

Já pensou em contratar uma consultoria ou treinador? O que te impediu ou motivou?

### 2.2.5 Estruturação e execução dos treinos

Como você organiza seus treinos de corrida? Segue uma rotina semanal ou prefere ser mais flexível?

Como você define a intensidade e duração dos seus treinos? Você utiliza algum método ou aplicação para medir isso?

Além de correr, você faz outros tipos de exercícios para melhorar seu desempenho na corrida? Quais?

Como é a tua rotina antes e depois dos treinos?

*Hidratação / alimentação / alongamento*

### 2.2.6 Metas e objetivos

Quais são seus objetivos principais com a corrida? (melhorar saúde, perder peso, participar de competições, melhorar tempo, etc.)

Que tipo de metas você gostaria de alcançar no curto e longo prazo com seus treinos?

Você já participou de alguma corrida ou evento? Se sim, como se preparou para ele?

Quais são os maiores desafios que você enfrenta para alcançar suas metas? O que te ajudaria a superá-los?

### 2.2.7 Sobre os apps

Você utiliza algum auxílio ao correr como app ou relógio?

Você sente alguma dificuldade ao utilizar esse aplicativo?

O que você acha de positivo nesse aplicativo?

O que você acha de negativo nesse aplicativo?

### 2.2.8 Encerramento

Muito obrigado pelo seu tempo e por compartilhar suas experiências conosco. A sua participação é muito valiosa para o nosso estudo e certamente vai nos ajudar a entender melhor o tema que estamos investigando.

## 2.3 Termo TCLE

Participante 1:

<https://drive.google.com/file/d/1AR1hmKCb2O1ivopdiXiqT2CtRR12aOsY/view?usp=sharing>

Participante 2:

[https://drive.google.com/file/d/1PEvDZ6bLg4zDz\\_DpYnmmGFpgCNqDc05Q/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1PEvDZ6bLg4zDz_DpYnmmGFpgCNqDc05Q/view?usp=sharing)

Participante 3:

[https://drive.google.com/file/d/1PJw4RxFGViPK\\_qw6l78NqoGsUK4NqBuo/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1PJw4RxFGViPK_qw6l78NqoGsUK4NqBuo/view?usp=sharing)

## 3. Execução

Foram realizados um teste piloto e duas entrevistas.

## Entrevista piloto

A entrevista piloto foi conduzida com uma pessoa que corre de forma amadora. Não foi identificado pontos de melhorias no roteiro.

## Tabulação dos Dados da Pesquisa

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rk4lVpGiLLno4CvPJC0SjvHFQh3i5uOy0BR1t1q2j4k/edit?usp=sharing>

# 4. Análise

## 4.1 Principais achados

Os participantes da pesquisa têm como principais objetivos correr para manter a saúde ou como forma de complementar outras práticas esportivas que realizam. O levantamento revelou que o acesso ao conhecimento sobre corrida se dá predominantemente por meio de redes sociais, vídeos no YouTube ou por meio de professores das academias frequentadas.

Nenhum dos participantes possui ou planeja contratar consultoria especializada para corrida, optando por treinos encontrados na internet. Além disso, dois participantes mencionaram que elaboram seus próprios planos de treino de forma autônoma.

Em relação aos objetivos pessoais, todos os participantes afirmaram correr por questões de saúde e como forma de superação pessoal, estabelecendo metas como correr 5km sem interrupção. Observou-se também que os participantes interessados em melhorar o desempenho tendem a buscar informações mais detalhadas sobre treinos, visando aprimorar a performance.

## 5. Comunicação

### Persona 1: Heavy User

Busca conhecimento sobre corrida



Ludimila dos Anjos, 31 anos, concursada e solteira, se preocupa com sua saúde e faz academia há 2 anos. Ela gosta de ter um bom desempenho em seus treinos de musculação e, como sentiu falta de fôlego em alguns exercícios, decidiu que deveria melhorar sua resistência cardiorrespiratória.

Ela costuma buscar conteúdos no YouTube, pois sente mais confiança nessa plataforma. No TikTok, ela tem receio de que os vídeos sejam feitos por "coaches" sem formação na área. No YouTube, Ludimila pesquisa principalmente sobre treinos.

No início, ela assistia vídeos sobre como respirar corretamente na corrida e, depois que pegou o jeito, começou a ver conteúdos sobre tênis, pois percebeu que era uma necessidade.

No começo, ela seguia dicas da internet, alternando 1 minuto caminhando e 1 minuto correndo. Além disso, um amigo lhe passou uma planilha de 5 km para iniciantes.

Ludimila usa um relógio para acompanhar suas atividades e o aplicativo Strava, que lhe permite manter um histórico dos quilômetros percorridos e da sua frequência cardíaca.

Sua meta de curto prazo é correr 5 km sem parar. Ela não tem interesse em correr por performance, mas apenas para manter a saúde e melhorar seu desempenho na academia.

### Persona 1 - Falas

“Só a academia não estava me deixando satisfeita. A corrida começou a me dar um pouco de gás para fazer os exercícios”

“No youtube a gente consegue filtrar mais. No tiktok tem muito coach de corrida. E no youtube eu consigo saber quem é essa pessoa porque geralmente tem o currículo ”

“No início eu via sobre treinos, principalmente como respirar na corrida e depois que peguei a manha eu comecei a ver sobre tênis porque era uma necessidade que eu tinha.”

“EU acompanho pelo relógio, eu acompanho de quanto consigo respirar, se eu faço um treino forte o relógio fica vermelhinho e eu aprendi que tenho que correr em uma zona aeróbica”

## Persona 2: Usuário com baixa literacia digital

Não busca conhecimento sobre corrida



Maria da Silva, 56 anos, empregada doméstica e viúva, começou a praticar exercícios por sentir dores. Inicialmente, fez funcional e, posteriormente, resolveu realizar caminhadas. Como estava se sentindo bem, decidiu começar a correr.

No início, Maria sentiu dificuldades devido à respiração, pois ficava muito cansada. Então, resolveu conversar com sua professora de funcional, que lhe deu dicas de como melhorar.

Ela utiliza um relógio para acompanhar suas atividades, mas tem dificuldades para enxergar as letras. No entanto, gosta de monitorar sua frequência cardíaca para seguir as orientações da professora, observando se está alta ou baixa.

Maria corre por questões de saúde e já participou de uma corrida. Agora, seu objetivo é conseguir correr 5 km sem parar. Atualmente, ela mantém uma rotina semanal de corrida.

## Persona 2 - Falas

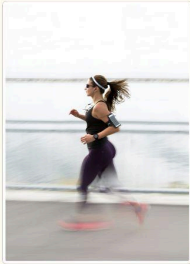
“tinha dores nas costas e comecei a caminhar, depois comecei a fazer funcional e me senti bem para tentar correr”

“Eu faço o que as professoras da academia me orientam, respiração, cansaço”

“Minha respiração; Eu não sabia que tem como melhorar a respiração com um professor”

## Proto-persona

Protoperona



### Ana Silva

"Archetype"

Nome: Ana Silva  
Idade: 30 anos  
Profissão: Analista de Marketing  
Estado Civil: Casada

Objetivo principal: Praticar esporte para manter a saúde e o bem-estar

---

#### About them

Ludimila dos Anjos, se preocupa com sua saúde e faz academia a 2 anos. Por influência de sua amiga que é maratonista, ficou motivada a correr, ela é iniciante e gosta de correr com a sua amiga para pegar dicas, porém, é difícil de conciliar os horários como ela tem receio de se machucar e estar treinando errado ela começou a usar um app para monitorar seus treinos que sua amiga indicou. Por não ter condição de pagar a versão premium que disponibiliza os treinamentos, ela teve que recorrer a outro app para conseguir uma plano de treino. Ela encontrou dificuldades por não conseguir entender alguns termos e a maneira correta de executar seus treinos, dessa forma ela tem que pesquisar no youtube a forma correta de executar, mas ainda sim ela fica com dúvidas e não se sente confiante de estar treinando da forma correta.

## Objetivo

Analisar o perfil dos corredores amadores sem condições de acesso a consultoria paga.

## Objetivos específicos

- Identificar como os corredores amadores buscam conhecimento para **melhorar seu desempenho**;
- Entender como corredores amadores **estruturam e executam seus treinos**, incluindo frequência, intensidade e tipo de exercícios;
- Evidenciar quais são as **metas e objetivos** que os corredores amadores querem alcançar;



## Cenários de problemas

Personagem 1



Ludimilla utiliza o aplicativo Strava para registrar suas corridas e monitorar seu progresso, mas fora isso, ela sente a necessidade de obter orientações sobre práticas complementares, como alongamentos corretos, tipos de treinos e sugestões de suplementação que possam ajudá-la a alcançar suas metas. No entanto, a maioria dos conteúdos que encontra online é contraditória ou feita por "coaches" sem credenciais, o que a deixa insegura.

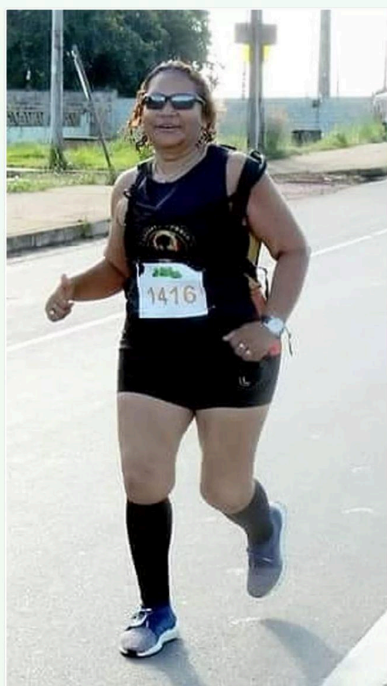
Ludimilla já tentou buscar vídeos no YouTube e artigos em blogs sobre alongamentos, treinos e suplementação, mas tem receio de seguir dicas de fontes não verificadas. Muitas vezes, as informações são conflitantes, o que a deixa ainda mais confusa sobre o que realmente funciona ou é seguro para sua prática de corrida.

O aplicativo que ela utiliza não oferece informações abrangentes sobre práticas complementares como alongamentos, planos de treino adequados ao seu nível, ou orientações sobre suplementação, o que seria ideal para

A falta de informações confiáveis e centralizadas dificulta o avanço de Ludimilla em sua rotina de corrida. Ela frequentemente sente insegurança sobre sua execução de alongamentos e não sabe ao certo se está treinando da forma correta para evitar lesões ou alcançar suas metas.

Além disso, ela gostaria de ter mais clareza sobre suplementação adequada para melhorar seu desempenho e saúde tudo em um só lugar.

Personagem 2



Maria dos Anjos utiliza um aplicativo de corrida conectado ao seu smartwatch para registrar distância, tempo, ritmo e frequência cardíaca. Ela quer acompanhar seu progresso e, eventualmente, melhorar seu desempenho.

No entanto, Maria tem pouca experiência com tecnologia e não se sente totalmente confortável em configurar o aplicativo ou ajustar parâmetros específicos no relógio durante a corrida.

Durante a corrida, Maria se sente desconfortável em olhar para o relógio, pois a interface do smartwatch não exibe as informações de forma clara (letras pequenas e muita informação na tela). Ela tem dificuldade de ler quantos km ela já realizou por medo de ficar olhando o relógio e acabar caindo.

Ela não domina a tecnologia e tem receio de configurar o seu relógio.