

Faculdade

XPe



RELATÓRIO

PROJETO
APLICADO

XP Educação
Relatório do Projeto Aplicado

**Plataforma de Engenharia de Dados
para Análise de Performance e
Retenção no Setor Fitness**

Murilo Silva Felipe

Orientador(a): Daniella Pimenta Brito Alves Alves

28 de Junho de 2025



Murilo Silva Felipe

XP EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DO PROJETO APLICADO

Plataforma de Engenharia de Dados para Análise de Performance e Retenção no Setor Fitness

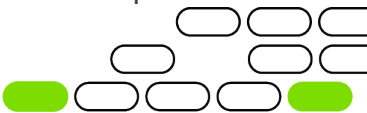
Relatório de Projeto Aplicado
desenvolvido para fins de conclusão do
curso de Engenharia e Arquitetura de
Dados.

Orientador (a): Daniella Pimenta Brito
Alves Alves

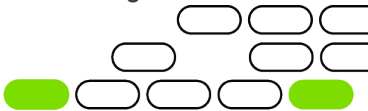


Sumário

- 1. CANVAS do Projeto Aplicado 4
 - Desafio 5
 - 1.1.1 Análise de Contexto 5
 - 1.1.2 Personas 6
 - 1.1.3 Benefícios e Justificativas 7
 - 1.1.4 Hipóteses 8
 - 1.2 Solução 9
 - 1.2.1 Objetivo SMART 9
 - 1.2.2 Premissas e Restrições 11
 - 1.2.3 Backlog de Produto 13
- 2. Área de Experimentação 14
 - 2.1 Sprint 1 16
 - 2.1.1 Solução 16
 - Evidência do planejamento: 16
 - Evidência da execução de cada requisito: 16
 - Evidência dos resultados: 16
 - 2.1.2 Lições Aprendidas 16
 - 2.2 Sprint 2 17
 - 2.2.1 Solução 17
 - Evidência do planejamento: 17
 - Evidência da execução de cada requisito: 17
 - Evidência dos resultados: 17
 - 2.2.2 Lições Aprendidas 17
 - 2.3 Sprint 3 18
 - 2.3.1 Solução 18



Evidência do planejamento:	18
Evidência da execução de cada requisito:	18
Evidência dos resultados:	18
2.3.2 Lições Aprendidas	18
3. Considerações Finais	19
3.1 Resultados	19
3.2 Contribuições	19
3.3 Próximos passos	19



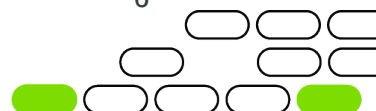
1. CANVAS do Projeto Aplicado

1.1 Desafio

O Brasil, apesar de figurar como o segundo maior mercado de academias do mundo (Fonte: IHRSA), enfrenta um paradoxo crítico: uma taxa de evasão que se aproxima de 60% nos primeiros três meses (Fonte: ACAD Brasil). Este cenário expõe uma lacuna fundamental entre a oferta de serviços de fitness e a capacidade de engajar e reter clientes a longo prazo. A crescente adoção de tecnologias, como aplicativos de exercício e wearables (Fonte: ACSM; Statista), gerou uma abundância de dados de saúde, mas de forma desordenada e fragmentada.

O desafio central deste projeto, portanto, não é apenas tecnológico, mas estratégico e de dados. Ele consiste em transformar a grande quantidade de dados de saúde gerados de forma isolada em um ativo unificado, portátil e acionável para o usuário. Atualmente, as informações de treino, nutrição e sono – pilares interdependentes da saúde – residem em silos, impedindo uma visão holística tanto para o aluno quanto para os profissionais que o acompanham.

Este projeto se propõe a resolver o paradoxo da hiperconectividade e da desintegração de dados, desenvolvendo uma plataforma que capacite o indivíduo com o controle de sua jornada de bem-estar. O objetivo é criar uma solução que não só ataque as causas da evasão, como a falta de motivação e de resultados perceptíveis, mas que também crie um novo modelo de colaboração de dados no ecossistema de saúde e fitness. A especificação completa deste desafio é detalhada nas seções a seguir.



1.1.1 Análise de Contexto

O Brasil se posiciona como um dos maiores mercados de fitness do mundo, ocupando a segunda posição em número de academias, com mais de 31 mil unidades (Fonte: IHRSA Global Report 2023). Apesar da magnitude do mercado, o setor enfrenta um desafio crônico e bem documentado: as altas taxas de evasão. Estudos indicam que cerca de 60% dos alunos de academias no Brasil desistem nos primeiros três meses (Fonte: Pesquisa ACAD Brasil). A falta de motivação e a dificuldade em visualizar resultados concretos são consistentemente citadas como causas principais para este abandono, superando até mesmo a questão do custo.

Neste cenário, a tecnologia emerge como o principal vetor de transformação. A pesquisa "Worldwide Survey of Fitness Trends" do American College of Sports Medicine (ACSM) aponta a "Tecnologia Vestível" (Wearable Technology) como a tendência número 1 para o setor por vários anos consecutivos, seguida de perto por "Aplicativos de Exercício para Dispositivos Móveis". Isso demonstra uma clara demanda do consumidor por monitoramento de dados e feedback em tempo real. O mercado de aplicativos de fitness no Brasil reflete essa tendência, com projeção de receita superior a US\$ 400 milhões anuais e uma base de mais de 45 milhões de usuários (Fonte: Statista Digital Market Outlook).

Contudo, o ecossistema digital atual é marcado pela fragmentação. As soluções existentes, sejam aplicativos proprietários de grandes redes de academias ou plataformas para personal trainers, criam silos de informação. O histórico de progresso do aluno fica restrito a um único serviço, dificultando a portabilidade e a continuidade do acompanhamento. Adicionalmente, essas plataformas raramente integram os três pilares da saúde preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS): atividade física, nutrição e qualidade do sono. A literatura científica é vasta ao correlacionar a qualidade do sono com a recuperação muscular e o desempenho cognitivo, e a nutrição com a composição corporal e a performance atlética, tornando a visão isolada de apenas um desses fatores fundamentalmente incompleta.

Esta lacuna representa uma oportunidade estratégica. O setor de healthtechs no Brasil está em plena expansão, tendo movimentado mais de US\$ 530 milhões em investimentos nos últimos anos (Fonte: Relatórios Distrito). No entanto, poucas soluções se dedicam a resolver o problema da integração de dados de bem-estar de forma agnóstica e centrada no usuário. O desafio, portanto, reside em desenvolver uma plataforma que unifique esses dados, capacitando o aluno com a posse e a portabilidade de seu histórico e permitindo que os profissionais de saúde colaborem de forma mais eficaz, atacando diretamente as causas da evasão e promovendo resultados mais sustentáveis.

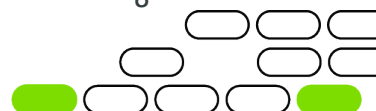


1.1.2 Personas

Para este projeto, foram desenvolvidas duas personas principais que representam os públicos-alvo da solução. A criação destes perfis se baseia nos requisitos do Mapa de Empatia e na construção de um biótipo detalhado para uma compreensão aprofundada dos usuários.

Persona 1: O Aluno Focado em Dados

- **Biótipo**
 - **Nome:** Bruno Alves
 - **Idade:** 29 anos
 - **Profissão:** Analista de Marketing Digital
 - **Características Comportamentais:** Bruno é movido por dados e métricas em sua vida profissional, utilizando gráficos e relatórios para tomar decisões. Ele busca aplicar essa mentalidade analítica à sua vida pessoal, mas encontra dificuldades no universo fitness. É usuário proficiente de tecnologia e espera que as ferramentas digitais sejam eficientes e integradas.
- **Mapa de Empatia**
 - **O que ele pensa e sente?** Ele pensa: "Se não consigo medir meu progresso, como saberei que estou no caminho certo?". Sente-se frustrado ao perceber que sua ficha de treino é a mesma há meses e ao perder todo o seu histórico de evolução ao considerar uma troca de academia.
 - **O que ele vê?** Ele vê amigos em redes sociais como o Strava compartilhando mapas de corrida, recordes pessoais e evolução de performance. Na academia, ele vê instrutores sobrecarregados, sem tempo para um acompanhamento individualizado.
 - **O que ele fala e faz?** Ele fala com amigos sobre a dificuldade de se manter motivado sem ver progresso claro. Tenta anotar suas cargas no bloco de notas do celular, mas o processo é desorganizado e ele acaba desistindo. Busca vídeos de execução de exercícios no YouTube durante o treino.
 - **O que ele escuta?** Ele escuta em podcasts sobre alta performance que "o que não é medido, não é gerenciado". Escuta dos instrutores a frase padrão "qualquer dúvida, é só chamar", mas hesita em perguntar por vê-los sempre ocupados.
 - **Suas Dores:** A perda de todo o histórico de dados ao trocar de serviço; a falta de uma visão unificada que conecte seu treino, sua nutrição e seu sono; a ausência de feedback visual sobre sua evolução de performance.



- **Suas Necessidades:** Uma plataforma única e portátil para consolidar seu histórico de saúde; visualizar seu progresso de forma gráfica e intuitiva; ter acesso a instruções claras (vídeos) para executar os treinos com segurança.

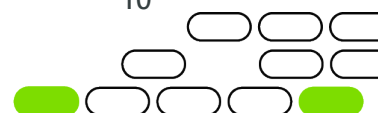
Persona 2: A Profissional de Educação Física sobrecarregada

- **Biótipo**
 - **Nome:** Carla Medeiros
 - **Idade:** 36 anos
 - **Profissão:** Educadora Física (Personal Trainer)
 - **Características Comportamentais:** Carla é apaixonada por ajudar seus alunos a atingirem seus objetivos. É extremamente dedicada, mas sente-se constantemente sobrecarregada por tarefas administrativas que consomem o tempo que ela gostaria de dedicar à estratégia de treino e ao acompanhamento próximo de seus clientes de consultoria online.
- **Mapa de Empatia**
 - **O que ela pensa e sente?** Ela pensa: "Eu poderia entregar um resultado muito melhor se passasse menos tempo montando planilhas e mais tempo analisando o desempenho dos meus alunos". Sente-se ansiosa por não saber se seus alunos online estão, de fato, cumprindo o plano ou executando os exercícios corretamente.
 - **O que ela vê?** Ela vê seu WhatsApp lotado com dúvidas de alunos, feedbacks e cobranças, tudo de forma desorganizada. Vê concorrentes utilizando plataformas digitais para escalar seus negócios e oferecer um serviço mais profissional.
 - **O que ela fala e faz?** Ela passa horas nos finais de semana criando e ajustando treinos em planilhas de Excel e enviando por PDF. Utiliza o WhatsApp para se comunicar, o que gera um fluxo constante de interrupções e dificulta o resgate de informações importantes.
 - **O que ele escuta?** Ela escuta de seus alunos pedidos por "um aplicativo para facilitar o acompanhamento". Escuta de colegas sobre as vantagens e custos das plataformas de gestão existentes no mercado.
 - **Suas Dores:** O tempo excessivo gasto com trabalho manual e repetitivo (criação de planilhas); a falta de visibilidade sobre a adesão e o progresso real dos alunos à distância; a dificuldade em gerenciar a comunicação com dezenas de clientes de forma eficiente.
 - **Suas Necessidades:** Uma ferramenta centralizada para otimizar a prescrição e o ajuste de treinos; um canal de comunicação estruturado com seus alunos; acesso rápido ao histórico de cargas e feedbacks de cada aluno para tomar decisões mais rápidas e informadas.



Persona 3: A Nutricionista Colaborativa

- **Biótipo**
 - **Nome:** Dra. Fernanda Lima
 - **Idade:** 33 anos
 - **Profissão:** Nutricionista Clínica e Esportiva
 - **Características Comportamentais:** Fernanda é extremamente analítica e acredita em uma abordagem baseada em evidências. Ela se esforça para criar planos alimentares que se alinhem perfeitamente com a rotina e o gasto calórico de seus pacientes, mas se frustra com a qualidade dos dados que recebe.
- **Mapa de Empatia**
 - **O que ela pensa e sente?** Ela pensa: "Como posso calcular o gasto calórico para a dieta se o paciente me diz que 'treinou pesado', mas não sabe os detalhes?". Ela se sente insegura ao basear suas recomendações em informações vagas ou imprecisas relatadas pelos pacientes.
 - **O que ela vê?** Ela vê seus pacientes trazendo diários alimentares preenchidos de forma inconsistente. Vê o sucesso de colegas que atuam em equipes multidisciplinares com comunicação fluida.
 - **O que ela fala e faz?** Ela passa grande parte da consulta tentando extrair do paciente detalhes sobre sua rotina de treinos. Pede que eles "tentem anotar tudo direitinho" para o próximo retorno.
 - **O que ela escuta?** Ela escuta seus pacientes dizerem: "Acho que treinei umas 3 ou 4 vezes na semana, não tenho certeza". Escuta em congressos sobre a importância da análise de dados integrados para a nutrição de precisão.
 - **Suas Dores:** A dependência de dados de atividade física auto-relatados, que são frequentemente imprecisos; a dificuldade em ajustar planos alimentares em tempo real com base nas variações de treino do paciente; a falta de um canal de comunicação direto e profissional com o educador físico do paciente.
 - **Suas Necessidades:** Acesso a dados de treino confiáveis e atualizados de seus pacientes (com consentimento); uma plataforma que permita a colaboração com outros profissionais da saúde; otimizar seu tempo de consulta, focando em estratégia nutricional em vez de investigação de dados.



Persona 4: O Dono de Academia Focado em Retenção

- **Biótipo**

- **Nome:** Ricardo Mendes
- **Idade:** 48 anos
- **Profissão:** Empresário, proprietário de uma academia de médio porte
- **Características Comportamentais:** Ricardo é focado nos resultados do negócio. Ele analisa constantemente as métricas de aquisição e, principalmente, de evasão (churn) de clientes. Ele entende que reter um cliente é mais barato e lucrativo do que adquirir um novo.

- **Mapa de Empatia**

- **O que ele pensa e sente?** Ele pensa: "Todo mês eu gasto uma fortuna com marketing para trazer gente nova, mas a porta dos fundos parece uma porteira aberta". Ele se sente frustrado ao ver seu esforço de aquisição ser minado por uma alta taxa de cancelamento.
- **O que ele vê?** Ele vê o relatório financeiro e o número de matrículas canceladas todo fim de mês. Vê os alunos novatos andando perdidos pela academia e, semanas depois, não os vê mais. Vê academias concorrentes oferecendo "experiências" e "tecnologia" como diferenciais.
- **O que ele fala e faz?** Ele conversa com sua equipe sobre a importância de "dar atenção aos novatos". Cria promoções e pacotes de longo prazo para tentar "prender" o cliente.
- **O que ele escuta?** Ele escuta de sua equipe que "os instrutores não dão conta, é muita gente pra pouco professor". Escuta de clientes que saem que "não estavam vendo resultado" ou "estavam desmotivados".
- **Suas Dores:** Alta taxa de evasão de clientes, especialmente nos primeiros 90 dias; o alto custo de aquisição de novos clientes; a dificuldade em criar um diferencial competitivo que não seja apenas o preço.
- **Suas Necessidades:** Ferramentas que aumentem o engajamento e a percepção de valor por parte do aluno; uma forma de identificar alunos em risco de evasão antes que eles cancelem o plano; oferecer um serviço que fortaleça o relacionamento do aluno com a academia.



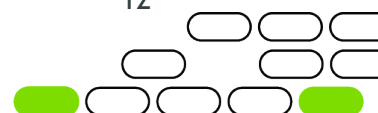
Persona 5: A Aluna Iniciante e Desmotivada

- **Biótipo**

- **Nome:** Mariana Costa
- **Idade:** 24 anos
- **Profissão:** Assistente Administrativa
- **Características Comportamentais:** Mariana decidiu começar a academia por recomendação médica e para melhorar a autoestima. Ela se sente intimidada pelo ambiente, não tem familiaridade com os exercícios e se desmotiva facilmente quando não vê resultados imediatos ou quando se sente perdida.

- **Mapa de Empatia**

- **O que ela pensa e sente?** Ela pensa: "Todo mundo aqui parece saber o que está fazendo, menos eu". Ela se sente ansiosa, julgada e inadequada. A ideia de ir para a academia gera mais estresse do que bem-estar.
- **O que ela vê?** Ela vê pessoas levantando cargas pesadas, usando máquinas complexas e com físicos que parecem inalcançáveis para ela. Vê a ficha de treino como um papel cheio de nomes que ela não entende.
- **O que ela fala e faz?** Ela fala para as amigas que "começou a academia", mas evita dar detalhes. Quando vai, muitas vezes acaba fazendo apenas esteira e transport porque tem vergonha de tentar usar os aparelhos de musculação.
- **O que ela escuta?** Ela escuta o instrutor passar o treino rapidamente e dizer "é fácil, você pega o jeito". Escuta o barulho de pesos caindo e pessoas conversando em grupos, o que a faz se sentir ainda mais deslocada.
- **Suas Dores:** O sentimento de intimidação e "não pertencimento" ao ambiente da academia; a falta de um guia claro e simples sobre o que fazer; a ausência de pequenas vitórias que a mantenham motivada no início.
- **Suas Necessidades:** Um plano de treino "à prova de erros", com instruções visuais e passo a passo; um senso de progresso focado no hábito (ex: "Parabéns, você completou sua segunda semana!") e não apenas na performance; sentir-se acolhida e guiada, mesmo que de forma digital.



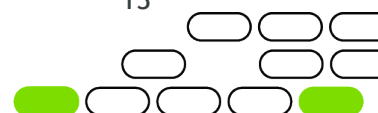
1.1.3 Justificativas

A seção a seguir apresenta os fatores que justificam o desenvolvimento do projeto, detalhando os benefícios futuros esperados e a proposta de valor da solução. A justificativa para o investimento neste projeto se baseia na sua capacidade de gerar valor para todos os atores do ecossistema de saúde e bem-estar.

- **Proposta de Valor:** Entregar uma plataforma de saúde integrada e portátil que centraliza os dados de treino, nutrição e sono, empoderando o aluno com o controle de seu histórico e promovendo uma colaboração de dados eficaz entre os diferentes profissionais que o acompanham.

Fatores de Justificativa:

- **Redução da Evasão e Aumento da Retenção de Alunos:**
 - **Cenário Atual:** A alta taxa de evasão, especialmente de alunos iniciantes como a persona Mariana, é a maior dor do gestor de academia, Ricardo. A falta de motivação, a intimidação e a ausência de resultados perceptíveis são as principais causas.
 - **Benefício Futuro Esperado:** A plataforma atuará como uma ferramenta de engajamento, oferecendo um guia claro para a iniciante Mariana e métricas de progresso visuais para o aluno focado em dados, Bruno. Ao aumentar a percepção de valor e o senso de progresso, espera-se diminuir significativamente a evasão, impactando positivamente a receita recorrente das academias.
- **Otimização do Trabalho e Escalabilidade para Profissionais:**
 - **Cenário Atual:** A instrutora Carla e a nutricionista Fernanda perdem um tempo precioso com tarefas administrativas e repetitivas, como montar planilhas e tentar coletar dados imprecisos de seus clientes. Isso limita sua capacidade de atendimento e a qualidade do serviço prestado.
 - **Benefício Futuro Esperado:** A solução automatizará a coleta e a apresentação de dados, liberando os profissionais para focarem na análise e na estratégia. Isso não representa apenas uma redução de custos operacionais em tempo de trabalho, mas também possibilita que eles escalem seus negócios, atendendo mais clientes com maior qualidade e criando novas formas de gerar receitas.
- **Melhora na Eficácia do Acompanhamento de Saúde:**
 - **Cenário Atual:** A falta de comunicação e de dados integrados entre os profissionais (Carla e Fernanda) impede um acompanhamento verdadeiramente holístico. As decisões são tomadas com base em informações parciais ou auto-relatadas, o que pode comprometer os resultados do aluno Bruno.



- **Benefício Futuro Esperado:** Ao permitir o compartilhamento consentido de dados, a plataforma possibilita que a nutricionista crie planos mais precisos com base no gasto calórico real, e que a instrutora ajuste o treino ao perceber, por exemplo, uma queda na qualidade do sono do aluno. Esse impacto social se traduz em melhores resultados de saúde para o usuário final.
- **Empoderamento e Portabilidade de Dados para o Aluno:**
 - **Cenário Atual:** O histórico de saúde e esforço do aluno pertence à academia ou à plataforma do personal, não ao próprio aluno. Ao mudar de serviço, Bruno perde todo o seu valioso histórico.
 - **Benefício Futuro Esperado:** O projeto posiciona o aluno como o verdadeiro dono de seus dados, garantindo portabilidade e continuidade. Isso representa um diferencial competitivo significativo e alinha a solução a tendências de privacidade e empoderamento do consumidor.



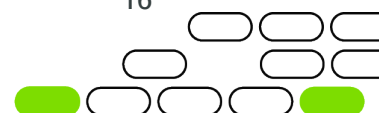
1.1.4 Hipóteses

Esta seção apresenta as hipóteses centrais que servem como premissa para o desenvolvimento da solução. Cada hipótese foi formulada a partir da análise de contexto e das necessidades das personas, transformando as observações em sentenças afirmativas que serão validadas durante a fase de experimentação do projeto.

- **Hipótese 1: Hipótese de Engajamento e Retenção**
 - **Observação:** A aluna iniciante Mariana se sente perdida e desmotivada, enquanto o dono da academia, Ricardo, sofre com a alta evasão.
 - **Afirmção (Hipótese):** Acreditamos que, ao fornecer uma experiência de onboarding guiada e um sistema de acompanhamento de hábitos (frequência) em vez de performance (cargas), a retenção de alunos iniciantes nos primeiros 90 dias aumentará em 25%.
 - **Problema:** Aumento do Engajamento e Retenção de Alunos Iniciantes
 - **Problema 1.1:** Alunos iniciantes não sabem como manusear os equipamentos de musculação e sentem vergonha de perguntar.
 - **Problema 1.2:** A ficha de treino em papel ou PDF é confusa, pouco intuitiva e não gera um senso de progresso visual que motive o aluno.
 - **Problema 1.3:** O ambiente da academia é percebido como intimidante por novos membros, que se sentem deslocados e julgados.
- **Hipótese 2: Hipótese de Valor para o Profissional**
 - **Observação:** A instrutora Carla gasta horas em trabalho administrativo com planilhas, e a nutricionista Fernanda depende de dados imprecisos.
 - **Afirmção (Hipótese):** Acreditamos que, ao utilizar uma plataforma integrada para prescrição de treinos e visualização de dados dos alunos, os profissionais de saúde (educadores físicos e nutricionistas) conseguirão reduzir em 4 horas semanais o tempo gasto com tarefas administrativas, permitindo focar em atividades de maior valor.
 - **Problema:** Otimização do Tempo e Valor para Profissionais
 - **Problema 2.1:** Profissionais de educação física gastam tempo excessivo em trabalho administrativo, digitando os mesmos exercícios repetidamente ao montar planos de treino.
 - **Problema 2.2:** A comunicação com dezenas de alunos via aplicativos de mensagem (como o WhatsApp) é desorganizada, ineficiente e mistura vida pessoal com profissional.



- **Problema 2.3:** Nutricionistas baseiam seus planos em dados de atividade física auto-relatados pelos pacientes, que são frequentemente imprecisos ou incompletos.
- **Hipótese 3: Hipótese de Colaboração e Eficácia**
 - **Observação:** O aluno Bruno não consegue compartilhar seus dados de forma eficiente, e a nutricionista Fernanda não tem acesso ao histórico de treino real para otimizar a dieta.
 - **Afirmção (Hipótese):** Acreditamos que, ao permitir o compartilhamento de dados consentido entre diferentes profissionais da saúde dentro da plataforma, a eficácia do acompanhamento multidisciplinar aumentará, resultando em uma melhoria de 15% nos indicadores de performance e adesão do aluno em um período de 6 meses.
 - **Problema:** Eficácia do Acompanhamento Multidisciplinar
 - **Problema 3.1:** Não existe um canal de comunicação formal e eficiente para que o instrutor físico e o nutricionista de um mesmo aluno possam trocar informações e alinhar estratégias.
 - **Problema 3.2:** Decisões importantes sobre o plano do aluno (aumento de carga ou ajuste de dieta) são tomadas com base em dados isolados, sem considerar a visão completa de sua saúde (treino, sono, nutrição).
- **Hipótese 4: Hipótese de Portabilidade e Valor Percebido**
 - **Observação:** O aluno focado em dados, Bruno, frustra-se ao perder todo o seu histórico de progresso ao trocar de academia ou profissional.
 - **Afirmção (Hipótese):** Acreditamos que, ao oferecer ao aluno a posse e a portabilidade total de seu histórico de treino, a percepção de valor da plataforma aumentará, resultando em 30% dos usuários considerando este o principal diferencial para escolher ou permanecer em um serviço de acompanhamento.
 - **Problema:** Valorização da Portabilidade e Posse dos Dados
 - **Problema 4.1:** Alunos com meses ou anos de histórico de progresso perdem todos os seus dados ao trocar de personal trainer ou de academia, gerando grande frustração e descontinuidade.
 - **Problema 4.2:** O aluno não se sente o verdadeiro "dono" de seus dados de saúde, percebendo que seu esforço está "preso" a um serviço.



• Hipótese 5: Hipótese de Gestão Proativa

- **Observação:** O dono de academia, Ricardo, só percebe a evasão de um cliente quando ele já cancelou o plano, sem ter ferramentas para agir proativamente.
- **Afirmção (Hipótese):** Acreditamos que, ao analisar os dados de frequência e progresso dos alunos, é possível criar um "índice de engajamento" que identifique, com 70% de precisão, os alunos com alto risco de evasão no próximo mês, permitindo ações de retenção direcionadas.
- **Problema: Capacidade de Gestão Proativa para Academias**
 - **Problema 5.1:** Gestores de academia identificam a evasão de um cliente apenas de forma reativa, ou seja, depois que o cancelamento do plano já ocorreu.
 - **Problema 5.2:** Não há indicadores claros que sinalizem quais alunos estão com baixo engajamento e, portanto, em alto risco de abandonar o serviço no curto prazo.

Problema	Criterização			Somatório (G x U x T)	Priorização (°)	Grau de Risco (Baixo, Médio, Alto)
	Gravidade (G) 1 a 5	Urgência (U) 1 a 5	Tendência (T) 1 a 5			
1.1	5	5	4	100	1	Alto
1.2	5	5	3	75	2	Médio
4.1	4	4	4	64	3	Médio
2.1	4	3	4	48	4	Médio
5.2	4	2	4	32	5	Médio
1.3	5	2	3	30	6	Médio
4.2	3	3	3	27	7	Médio
2.3	3	2	4	24	8	Baixo
2.2	3	2	3	18	9	Baixo
3.1	3	2	2	12	10	Baixo
3.2	4	1	3	12	11	Baixo
5.1	4	1	3	12	12	Baixo

Justificativa (Foco no MVP)

Problema 1.1:

G(5): Causa direta de evasão e risco de lesão.

U(5): É um problema do Dia 1 do cliente. Se não for resolvido, a chance de ele não voltar é altíssima.

T(4): A tendência é o aluno evitar os equipamentos e ter um treino ineficaz, levando ao abandono.



Problema 1.2:

G(5): Principal "concorrente" do app e fonte de frustração.

U(5): É o problema central a ser resolvido pelo app no dia a dia.

T(3): O problema se mantém, mas não necessariamente piora sozinho; apenas continua sendo ruim.

Problema 4.1:

G(4): Dor muito alta para o aluno engajado (Bruno), mas menos impactante para a sobrevivência inicial do negócio do que a evasão dos novatos.

U(4): Urgente para provar o diferencial do produto.

T(4): A frustração aumenta a cada novo treino registrado que o aluno sabe que pode perder.

Problema 2.1:

G(4): Grande ineficiência para a persona Carla.

U(3): É uma dor real, mas os profissionais já têm um "jeitinho" de fazer (copiar/colar), então não impede o trabalho de continuar.

T(4): Piora com o aumento de clientes.

Problema 5.2:

G(4): Grande dor para o gestor Ricardo.

U(2): Feature de valor para o negócio, mas só se torna útil após ter uma base de usuários e dados coletados. Não é uma prioridade para o MVP inicial focado no usuário final.

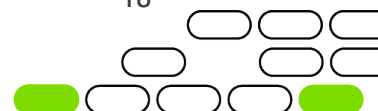
T(4): A tendência é que a falta desses indicadores se torne cada vez mais prejudicial. À medida que o mercado se torna mais competitivo e a gestão mais orientada a dados, não ter essa ferramenta representará uma desvantagem estratégica crescente para o gestor Ricardo.

Problema 1.3:

G(5): Problema gravíssimo, mas

U(2): a capacidade de um app resolver um problema ambiental/cultural é mais limitada e de longo prazo. A urgência de uma solução pelo app é menor.

T(3): A tendência é que a percepção de intimidação do aluno iniciante Mariana se consolide com o tempo se nada for feito, levando ao abandono. O problema não se resolve sozinho; ele se repete a cada novo membro inseguro que entra, mantendo a evasão constante.



Problema 4.2:

G(3): Conceito mais abstrato que o problema 4.1.

U(3): Importante para o marketing do produto.

T(3): A consciência sobre posse de dados tende a crescer.

Problema 2.3:

G(3): Dor real para a nutricionista Fernanda.

U(2): Validação de uma persona secundária, pode ser feita após o core do produto estar validado.

T(4): A imprecisão dos dados é um problema crescente.

Problema 2.2:

G(3): Ineficiência para o profissional.

U(2): Existem alternativas (e-mail, etc.).

T(3): O problema piora com mais clientes.

Problema 3.1:

G(3): Dor de um cenário de alta maturidade.

U(2): Feature avançada.

T(2): O problema se mantém, mas não é a maior das dores.

Problema 3.2:

G(4): O cerne do problema holístico.

U(1): A urgência é baixa, pois primeiro é preciso coletar os dados de forma eficiente para depois integrá-los.

T(3): A tendência é que este problema se agrave em consequência. Com a proliferação de mais apps e wearables, mais dados serão gerados de forma isolada, tornando a "visão 360°" da saúde do aluno cada vez mais difícil e fragmentada, o que aumenta a chance de erros ou acompanhamentos ineficazes.

Problema 5.1:

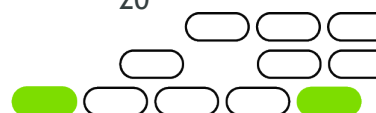
G(4): Dor de negócio.

U(1): Similar ao 5.2, depende de uma base de dados robusta para ser resolvido.

T(3): A tendência é a manutenção do prejuízo. O problema se repetirá mês após mês. Se a concorrência se tornar mais eficiente na retenção, o impacto negativo desta gestão reativa tende a piorar, tornando a academia menos competitiva.



A análise de priorização via Matriz GUT evidencia que os problemas mais críticos a serem resolvidos para garantir a viabilidade e o valor inicial do produto estão centrados na experiência do aluno, especialmente na usabilidade e na percepção de progresso. Portanto, o MVP (Produto Mínimo Viável) e a primeira Sprint de experimentação se concentrarão em validar soluções para os problemas de maior pontuação (1.1, 1.2 e 4.1), que abordam diretamente a dificuldade de uso dos equipamentos, a clareza da ficha de treino e a portabilidade do histórico.



1.2 Solução

1.2.1 Objetivo SMART

O que significa esta seção?

Esta seção tem o objetivo de apresentar, de maneira bem estruturada, os objetivos do projeto, definindo expectativas claras e objetivas, para maximizar as chances de alcançar os resultados esperados.

Quais etapas já devem estar finalizadas no momento do preenchimento desta seção? (Pré-requisitos)

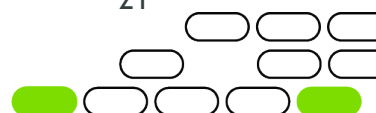
No momento do preenchimento é esperado que você já tenha cursado a disciplina de Inovação e Design Thinking, em especial as etapas de Imersão Preliminar e Profunda, Síntese, Conclusão e Ideação.

Além disso, você deve estar se preparando para especificar o escopo pretendido para a solução a ser desenvolvida no seu Projeto Aplicado.

Como esta seção deve ser preenchida?

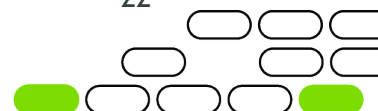
Deve-se criar um objetivo com as seguintes características:

- S (Specific - Específico), ou seja, identificar o resultado desejado sem ter ambiguidade. Ex.: ao invés de ter um objetivo genérico de “ganhar mais dinheiro”, busque uma forma de especificar, como “conquistar um novo cliente até o final do mês”.
- M (Mensurable - Mensurável), ou seja, ser capaz de medir. Ex.: ao invés de um objetivo de “trabalhar mais”, substituir por “trabalhar uma hora a mais por dia”.
- A (Attainable - Atingível), de forma que os objetivos possam ser alcançados com os recursos disponíveis e o tempo do projeto.
- R (Relevant - Relevante), considerando as necessidades atuais do contexto e se elas vão, realmente, fazer a diferença para o negócio.
- T (Time based - Temporal), com descrição do tempo máximo para alcançar os objetivos. Ex.: Até o final do curso?



Quais ferramentas devem ser utilizadas?

Para realização desta seção, não é necessário utilizar ferramentas.



1.2.2 Escopo do Projeto

O que significa esta seção?

Esta seção tem o objetivo de apresentar as condições necessárias para que o projeto seja desenvolvido de maneira eficiente.

Quais etapas já devem estar finalizadas no momento do preenchimento desta seção? (Pré-requisitos)

No momento do preenchimento, é esperado que você já tenha cursado a disciplina de Inovação e Design Thinking, em especial as etapas de Imersão Preliminar e Profunda, Síntese, Conclusão e Ideação.

Além disso, você deve estar se preparando para especificar o escopo pretendido para a solução a ser desenvolvida no seu Projeto Aplicado.

Como esta seção deve ser preenchida?

Premissas e restrições são conceitos fundamentais para o sucesso de um projeto, buscando garantir que sejam cumpridos requisitos de custo, escopo, qualidade e prazos estabelecidos.

Neste contexto, as premissas se apresentam como sentenças consideradas verdadeiras, porém não se pode comprová-las, pois elas dependem de fatores externos.

Ex.: escolher determinada linguagem de programação para desenvolver a solução, mesmo tendo ciência de que esta não é padrão de mercado.

Enquanto isso, as restrições podem ser definidas como limitações internas ou externas ao projeto.

Ex.: limite de recursos, de prazo, regulamentação, etc.

As perguntas a serem respondidas são:

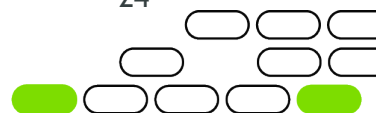
- Quais são as premissas para que seu projeto seja executado?
- Quais as consequências (impactos) caso essas premissas não sejam verdadeiras?
- Quais são as restrições do projeto?

Quais ferramentas devem ser utilizadas?



Para realização desta seção, deve-se utilizar:

- Listar recursos.
- Listar habilidades e conhecimentos.



1.2.3 Cronograma de Ações Planejadas

O que significa esta seção?

Esta seção tem o objetivo de apresentar, de maneira bem detalhada, o cronograma de ações idealizados para o desenvolvimento da solução.

O Cronograma de Ações deve ser sempre atualizado, conforme a evolução do projeto.

Quais etapas já devem estar finalizadas no momento do preenchimento desta seção? (Pré-requisitos)

No momento do preenchimento, é esperado que você já tenha cursado a disciplina de Inovação e Design Thinking, em especial as etapas de Imersão Preliminar e Profunda, Síntese, Conclusão e Ideação.

Além disso, você deve estar se preparando para especificar o escopo pretendido para a solução a ser desenvolvida no seu Projeto Aplicado.

Como esta seção deve ser preenchida?

Deve-se criar uma lista de requisitos necessários para o desenvolvimento da solução.

No seu planejamento, no total, devem ser consideradas as realizações de 3 sprints.

Quais ferramentas devem ser utilizadas?

Para realização desta seção, você deverá utilizar o Trello, Planner, Excel ou similares, de modo que apresente uma linha do tempo para a execução das ações planejadas.



2. Área de Experimentação

O que significa esta seção?

Esta seção tem o objetivo de apresentar as evidências do planejamento dos requisitos selecionados do Backlog de Produto, além de mostrar a maneira como eles foram desenvolvidos e registrar os resultados alcançados.

É necessário expor a execução e a validação dos experimentos relacionados ao desenvolvimento da solução, ou seja, testar se você está no caminho certo ou se algo precisa ser modificado (pivotar).

Quais etapas já devem estar finalizadas no momento do preenchimento desta seção? (Pré-requisitos)

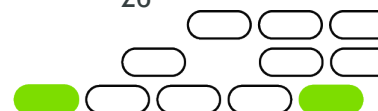
No momento do preenchimento, é esperado que você já tenha cursado a disciplina de Inovação e Design Thinking, em especial as etapas do processo de Design Thinking, além de estar se preparando para desenvolver a solução idealizada no seu Projeto Aplicado.

Você também já deve ter preenchido o primeiro capítulo deste relatório (CANVAS do Projeto Aplicado).

Como esta seção deve ser preenchida?

Esta seção é a área mais dinâmica do CANVAS do Projeto Aplicado. Nela você deverá inserir os experimentos necessários para desenvolver e validar cada Sprint. Ao final do experimento, você deverá preencher o item “**Solução**” da seguinte maneira:

- **Evidência da execução de cada requisito:** para cada requisito planejado, adicione um artefato que comprove o cumprimento da etapa. Podem ser anexados, por exemplo, códigos, documentos, modelos, scripts, capturas de tela, entre outros. *Importante: o número de artefatos adicionados deve ser o mesmo que o número de requisitos planejados.*
- **Evidência da solução:** os requisitos implementados contribuem para o alcance de um resultado geral, que deverá ser comprovado neste campo. Isso será feito por meio de capturas de tela, gráficos, modelos, textos, figuras, tabelas, testes, entre outros.



Para cada Sprint, cite no item “**Retrospectiva da Sprint**” o que não foi validado, mas forneceu insights para ajuste da rota.

Quais ferramentas devem ser utilizadas?

Obs.: para realização desta seção, você deverá utilizar o Trello, Planner, Excel ou similares, de modo que apresente uma linha do tempo para a execução das ações planejadas.

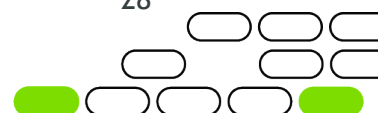


2.1 Sprint 1

2.1.1 Solução

- Evidência da execução de cada requisito:
- Evidência dos resultados:

2.1.2 Retrospectiva da Sprint



2.2 Sprint 2

2.2.1 Solução

- Evidência da execução de cada requisito:
- Evidência dos resultados:

2.2.2 Retrospectiva da Sprint

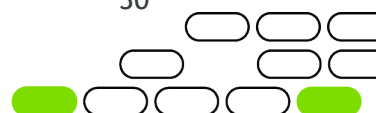


2.3 Sprint 3

2.3.1 Solução

- Evidência da execução de cada requisito:
- Evidência dos resultados:

2.3.2 Retrospectiva da Sprint



3. Considerações Finais

3.1 Resultados

Por meio de um texto detalhado, apresente os principais resultados alcançados pelo seu Projeto Aplicado.

Cite os pontos positivos e negativos, as dificuldades enfrentadas e as experiências vivenciadas durante todo o processo.

3.2 Próximos passos

Descreva quais são os próximos passos que poderão contribuir com o aprimoramento da solução apresentada pelo seu Projeto Aplicado.

