

PERGUNTAS BASE

Contexto Pessoal

1. Com que frequência você frequenta a academia por semana?
2. Quais são seus principais objetivos ao frequentar a academia (ex.: perder peso, ganhar massa muscular, melhorar a saúde geral)?
3. Como você avalia seu nível de familiaridade com tecnologias e aplicativos voltados para fitness?

Recebimento de Sets e Instruções

1. Como você atualmente recebe seus sets de treino? (ex.: via aplicativos, e-mail, diretamente do personal trainer)
2. Quão claras e compreensíveis são as instruções de exercício que você recebe pelos aplicativos?
3. Como você gostaria de receber feedback sobre sua performance nos treinos (ex.: notificações, mensagens do personal trainer)?

Comunicação com o Personal Trainer e Academia

1. Como você se comunica com seu personal trainer? (ex.: aplicativos de mensagens, e-mail, pessoalmente)
2. Ele sempre está disponível quando você tem necessidade em falar com ele?
3. Como você avalia a rapidez e a eficiência das respostas que recebe dos seus treinadores ou da academia através de aplicativos ou pessoalmente?

Gerenciamento de Horários e Agendamentos

1. Como você gerencia os horários das suas sessões de treino?
2. Você utiliza algum aplicativo para agendar treinos ou sessões com seu personal trainer? Se sim, qual?

Monitoramento do Progresso e Resultados

1. Você costuma monitorar seu progresso na academia?
2. Quais dados ou métricas você considera mais importantes acompanhar durante seu treino? (ex.: calorias queimadas, peso levantado, tempo de treino)
3. Você sente falta de algum recurso específico nos aplicativos que utiliza para monitorar seu progresso?

Publicação e Compartilhamento de Resultados

1. Você costuma compartilhar seus resultados de treino em redes sociais? Se sim, com que frequência?
2. Quais tipos de conteúdo ou dados você gostaria de compartilhar com seus amigos ou em redes sociais sobre seus treinos?

PERGUNTAS PIRÂMIDE DE MASLOW

Necessidades Fisiológicas

1. Os aplicativos que você utiliza ajudam a gerenciar sua alimentação e hidratação durante o treino?
2. Você utiliza alguma tecnologia para monitorar suas necessidades básicas durante o treino, como calorias queimadas ou consumo de água?
3. Como os aplicativos que você usa impactam seu descanso e recuperação pós-treino?
4. Quão importante é para você que os aplicativos ajudem a manter sua energia e bem-estar físico durante os treinos?

Necessidades de Segurança

5. Você se sente seguro em compartilhar seus dados de saúde e treino nos aplicativos que utiliza?
6. Como você avalia a segurança dos seus dados pessoais e de saúde nos aplicativos que utiliza?
7. Quão importante é para você que os aplicativos ofereçam proteção contra lesões, por exemplo, com orientações precisas sobre a execução correta dos exercícios?
8. Você se sente confiante na precisão das informações fornecidas pelos aplicativos que usa?

Necessidades Sociais

9. Os aplicativos que você utiliza permitem que você se conecte com outros membros da academia ou com uma comunidade de fitness?
10. Como a tecnologia que você usa contribui para a construção de um senso de comunidade com outras pessoas que compartilham seus objetivos de fitness?
11. Quão importante é para você poder compartilhar suas conquistas e progresso com amigos e familiares por meio dos aplicativos?
12. Como os aplicativos que você utiliza facilitam a interação social e o apoio mútuo entre os usuários?

Necessidades de Estima

13. Você se sente reconhecido e valorizado por meio dos aplicativos que utiliza, por exemplo, através de conquistas ou recompensas?
14. Quão importante é para você receber feedback positivo e reconhecimento pelos seus esforços de treino através dos aplicativos?
15. Como os aplicativos que você utiliza ajudam a construir sua autoconfiança e autoestima em relação aos seus objetivos de fitness?
16. Você gostaria de ver mais funcionalidades que promovam o reconhecimento e a valorização dos seus esforços de treino?

Necessidades de Autorrealização

17. Os aplicativos que você usa permitem que você atinja seu pleno potencial em relação aos seus objetivos de fitness?
18. Como a tecnologia que você utiliza contribui para o seu crescimento pessoal e para a realização de seus objetivos a longo prazo?
19. Quão importante é para você que os aplicativos ofereçam oportunidades de aprendizado e autodesenvolvimento, como novas técnicas de treino ou estratégias de saúde?
20. Como os aplicativos que você utiliza ajudam a explorar e expandir seus limites pessoais, promovendo inovação e criatividade no seu treino?

PERGUNTAS FINAIS

Experiência Geral com Tecnologia e Aplicativos

1. Como você avalia a facilidade de uso dos aplicativos que utiliza para seus treinos?
2. Quais são os principais problemas que você encontra ao usar aplicativos de academia ou fitness?
3. Quão satisfeita/o você está com a experiência geral proporcionada pelos aplicativos que você usa para suas demandas de academia?
4. Existe alguma funcionalidade que você considera essencial e que falta nos aplicativos que utiliza?
5. Como a tecnologia impacta sua motivação e consistência nos treinos?
6. O que você gostaria de ver melhorado ou introduzido em aplicativos futuros para melhorar sua experiência como usuário?