

# apppptiva

---

## Perguntas Frequentes

Versão 2.0



**SUAVA**  
Sistema  
Universal  
de Apoio  
à Vida Ativa



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU

## Índice

Perguntas Frequentes .....	4
O que é a Apptiva?.....	4
Quem pode utilizar a aplicação? .....	4
Como me posso registar na aplicação?.....	4
Como posso editar os meus dados pessoais? .....	4
Esqueci-me da minha palavra-passe. Como posso recuperá-la?.....	5
Posso eliminar a minha conta? Como o faço? .....	5
Como funcionam as metas diárias e semanais? .....	5
Como posso ver o meu progresso nas metas?.....	6
O que são Treinos de Força e como são contabilizados? .....	6
Os meus passos contam para as metas? .....	7
Como posso registar uma atividade? .....	7
Que tipo de atividades posso registar na aplicação? .....	8
Posso ligar a aplicação ao meu <i>smartwatch</i> ou dispositivo de fitness?.....	8
A aplicação sincroniza com o Apple Health / Google Health Connect?.....	8
Como posso permitir o acesso aos meus dados de saúde?.....	9
A minha atividade física e/ou os meus passos não estão a aparecer na Apptiva, o que posso fazer?.....	9
Não tenho smartwatch nem um dispositivo de fitness, o que faço? .....	9
Registo Manual de Atividade na Apptiva.....	10
Registo Manual de Atividade no Google Fit.....	10
Registo Manual de Atividade no Apple Health (Apple Saúde) .....	10
Como ganho pontos ou Ativas? .....	11
Quantos pontos posso ganhar pelas diferentes atividades na Apptiva?.....	11
Como são convertidos os meus pontos em Ativas (moeda virtual)? .....	11
Porque não ganhei pontos pela minha atividade ou pelo desafio em que estava inscrito? .....	12

## Perguntas Frequentes Apptiva Mobile

Como funcionam os níveis e Patamares?.....	12
O que são os desafios e como participo? .....	12
Onde posso encontrar os meus vouchers?.....	13
Como posso adquirir um voucher? .....	13
Como posso usar um voucher? .....	13
Como usufruo de novos descontos?.....	13
Como posso aceder a Conteúdos personalizados? .....	13
A app está disponível para iOS e Android?.....	14
Posso usar a app offline? .....	14
Posso sugerir melhorias ou novas funcionalidades para a aplicação?.....	14
Como posso contactar o suporte?.....	14
A aplicação tem alguma ligação com programas do IPDJ, como a Semana Europeia do Desporto?.....	15
FIM DO DOCUMENTO .....	16

## Perguntas Frequentes

### O que é a Apptiva?

É uma plataforma de promoção e incentivo à prática de atividade física e comportamentos saudáveis.

### Quem pode utilizar a aplicação?

A aplicação é dirigida a todos os portugueses, acima dos 13 anos e totalmente grátis. Qualquer pessoa interessada em melhorar a sua saúde e bem-estar pode utilizar esta aplicação, não importa a idade ou nível de habilidade física. Integra esta plataforma inovadora no teu dia-a-dia e começa a tirar partido das suas funcionalidades para alcançar os teus objetivos de saúde e qualidade de vida.

### Como me posso registar na aplicação?

Para te registares na aplicação, basta utilizares o teu endereço de email, definir uma palavra-passe segura e aceitar os termos e condições de uso da plataforma. O registo é totalmente gratuito e simples, permitindo-te começar rapidamente a explorar todas as funcionalidades disponíveis.

### Como posso editar os meus dados pessoais?

Para editares os teus dados pessoais, basta acederes à tua página de Perfil. Lá, poderás atualizar informações como o teu nome, data de nascimento, sexo, concelho de residência ou alterar a imagem do meu Perfil. Adicionalmente também podes especificar se tens mobilidade reduzida ou gravidez/pós-parto, que é fundamental para nós para ajustarmos as tuas preferências e recomendações.

## Esqueci-me da minha palavra-passe. Como posso recuperá-la?

Se quiseres alterar a tua palavra-passe, basta acederes à secção de definições na tua página de perfil. Lá, encontrarás a opção para atualizar a tua palavra-passe de forma rápida e segura.

## Posso eliminar a minha conta? Como o faço?

Sim, podes eliminar a tua conta. Para tal, basta acederes à secção de definições na tua página de perfil. Lá, encontrarás a opção para eliminar a tua conta de forma rápida e definitiva. Lembra-te de que essa ação não pode ser revertida.

Os teus dados pessoais estão protegidos e são utilizados apenas para melhorar a tua experiência na aplicação, conforme descrito na nossa política de privacidade e RGPD. Garantimos que tratamos as tuas informações com o máximo cuidado e segurança.

## Como funcionam as metas diárias e semanais?

Para a Apptiva, se tens entre **5 e 17 anos**, a tua meta diária é de 60 minutos de atividade física, 7000 passos e, semanalmente, deverás realizar 3 atividades de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares, como por exemplo Ginásio, Musculação, Desportos de Combate.

No caso de seres adulto, entre **18 e 64 anos**, a tua meta semanal é composta por 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade intensa, além de 2 atividades de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares e uma meta diária de 7000 passos.

Se tens **65 anos ou mais**, a meta semanal inclui 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade intensa, 2 atividades de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares e 6000 passos diários.

Para completares a tua meta com Treinos de Força realiza atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, como por exemplo Ginásio, Musculação, Desportos de Combate. (vê mais nas Perguntas Frequentes: [O que são Treinos de Força e como são contabilizados?](#))

Estas metas foram desenhadas para te ajudar a manter um estilo de vida saudável e equilibrado.

## Como posso ver o meu progresso nas metas?

Para acompanhares o progresso das tuas metas diárias ou semanais, basta visitares a página de homepage da Apptiva. Lá, encontrarás a informação dedicada a cada meta, que exhibe o progresso atual em tempo real. Ao clicares nessa informação, poderás aceder a detalhes adicionais, como o número de passos realizados, minutos de atividade física completados e treinos de força concluídos. Essa funcionalidade foi projetada para garantir que possas monitorizar os teus avanços com facilidade e ajustar as tuas atividades conforme necessário, mantendo-te motivado(a) na tua jornada para um estilo de vida mais ativo e saudável.

## O que são Treinos de Força e como são contabilizados?

Treinos de Força são atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares.

São contabilizados na aplicação através da sincronização ou registo de atividade física configuradas como Treinos de Força e incluem:

- Atividades em Sala de Exercício
- Atividade de Força
- Boxe
- Canoagem
- Cardiofitness
- Crossfit
- Crosstraining
- Desportos de Combate
- Escalada
- Ginásio
- Halterofilismo
- Jiu Jitsu
- Judo

## Perguntas Frequentes Apptiva Mobile

- Karate
- Kickboxing
- Krav Maga
- Lutas Amadoras
- Muay Thai
- Musculação
- Remo
- Taekwondo
- Treino Funcional
- Treino de Força

### Os meus passos contam para as metas?

Ainda que os teus passos contem para a meta diária de Passos independentemente da faixa etária, existem outras variáveis que podem influenciar o progresso completo da tua meta. Caso não consigas alcançar os passos necessários para atingir a meta diária, podes sempre acumular pontos com base nos passos realizados. Por exemplo, ao atingires 4000 passos, ganhas automaticamente 40 pontos, o que te permite continuar a progredir, a ganhar Ativas que poderás trocar por benefícios na área de Benefícios e manter assim a motivação para alcançar os objetivos estabelecidos.

### Como posso registar uma atividade?

É muito importante que a tua atividade física fique registada para monitorizares o teu progresso e teres acesso a todos os benefícios da Apptiva.

A aplicação permite a sincronização automática com plataformas como Apple Health (Apple Saúde) ou Google Fit, garantindo que os teus dados de atividade física estão sempre atualizados.

Também podes fazer o registo de atividade física manualmente e de forma simples. Abre o sinal "+" na aplicação e preenche a informação indicada, como tipo de atividade, duração e intensidade.

## Que tipo de atividades posso registar na aplicação?

Podes registar uma ampla variedade de atividades na aplicação, como corridas, caminhadas, ciclismo, natação e muito mais. Para saberes todas as opções disponíveis, basta utilizares a funcionalidade de pesquisa durante o registo de uma nova atividade. Assim, tens total flexibilidade para monitorizar o teu progresso em qualquer tipo de atividade física que realizes.

## Posso ligar a aplicação ao meu *smartwatch* ou dispositivo de fitness?

Sim, a aplicação sincroniza automaticamente as tuas informações de atividade física através do Apple Health ([Apple Saúde](#)) ou Google Health Connect (Saúde Connect). Portanto, qualquer atividade que registes no teu *smartwatch*, desde que este esteja conectado a uma dessas plataformas, será atualizada automaticamente na aplicação.

## A aplicação sincroniza com o Apple Health / Google Health Connect?

Para garantir a precisão dos dados e a facilidade de uso na Apptiva, é essencial que concedas permissão para que acesse ao Apple Health (Apple Saúde) ou Google Health Connect (Saúde Connect) nas configurações durante o processo de Onboarding ou diretamente nas definições do teu dispositivo na Apple Health (Apple Saúde) ou Google Health Connect (Saúde Connect). Assim, os dados de atividade física, passos, e treinos sincronizam automaticamente, mantendo tudo atualizado.

Além disso, verifica se a aplicação está na última versão disponível, já que atualizações podem corrigir bugs e melhorar a funcionalidade. Caso enfrentes falhas de sincronização, verifica por favor se estás ligado à internet (condição necessária), confirma se as permissões estão corretamente configuradas e se a aplicação se encontra devidamente conectada às plataformas.

Nota adicional: Se o teu telemóvel tiver a versão de Android 13 ou inferior, será necessário instalar o Google Health Connect (Saúde Connect) para sincronizares as tuas atividades com a Apptiva.

## Como posso permitir o acesso aos meus dados de saúde?

Podes permitir o acesso aos teus dados de saúde durante o processo de Onboarding ou, caso prefiras, diretamente nas configurações do teu dispositivo. Certifica-te de que as permissões para a aplicação estão ativadas, garantindo assim que os teus dados de atividade física, passos e treinos sejam sincronizados corretamente e automaticamente.

## A minha atividade física e/ou os meus passos não estão a aparecer na Apptiva, o que posso fazer?

Se a tua atividade física ou a informação dos teus passos não aparece no teu Histórico de atividade, segue estes passos para resolver o problema:

1. Na página inicial da aplicação faz um "*pull to refresh*" (desliza a página para baixo e solta) para atualizar os dados.
2. Certifica-te de que as atividades estão corretamente disponíveis no Apple Health (Apple Saúde) ou Google Health Connect (Saúde Connect). Abre a aplicação correspondente no teu dispositivo e verifica se consegues encontrar essas atividades. Se estiverem em falta, verifica a ligação do teu *smartwatch* ou dispositivo de fitness.
3. Verifica as permissões da Apptiva para o Apple Health (Apple Saúde) ou Google Health Connect (Saúde Connect). Acede às definições do teu dispositivo e confirma que a Apptiva tem permissão para aceder aos dados de saúde.
4. Assegura-te de que estás ligado à internet para que toda a informação e pontos sejam atualizados.
5. Verifica se a aplicação Apptiva está na última versão disponível. Atualizações podem corrigir bugs e melhorar a funcionalidade.

Se após seguir estes passos o problema persistir, por favor, contacta o suporte da Apptiva através do email [apptiva@ipdj.pt](mailto:apptiva@ipdj.pt).

## Não tenho smartwatch nem um dispositivo de fitness, o que faço?

Se não tens um smartwatch ou um dispositivo de fitness, podes registar a tua atividade diretamente na Apptiva ou utilizando o Apple Health (Apple Saúde) ou o Google Fit.

## Registo Manual de Atividade na Apptiva

1. Abre a aplicação Apptiva.
2. Na página inicial clica no sinal "+".
3. Preenche as informações sobre a tua atividade física, como o tipo de atividade, a duração e a intensidade.

## Registo Manual de Atividade no Google Fit

1. **Abre o Google Fit:** Se ainda não tens o Google Fit instalado, podes instalar a aplicação a partir da Google Play Store:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&pcampaignid=web\\_share](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&pcampaignid=web_share)
2. **Configura o Google Fit:** Abre a aplicação Google Fit e segue as instruções para configurar a tua conta. Certifica-te de que permites o acesso aos sensores do teu telemóvel para que a aplicação possa monitorizar os teus passos.
3. **Autoriza a sincronização com a Apptiva:** Acede às definições do teu dispositivo, procura Google Health Connect ou Saúde Connect e confirma que a Apptiva tem permissão para aceder aos dados de saúde.
4. **Regista a tua atividade no [Google Fit](#).**

## Registo Manual de Atividade no Apple Health (Apple Saúde)

1. **Abre o Apple Health (Apple Saúde):** A aplicação Apple Health ou Apple Saúde já vem pré-instalada em dispositivos iOS. Se ainda não a encontraste, podes instalá-la a partir da App Store: <https://apps.apple.com/pt/app/apple-health/id1242545199>.
2. **Configura o Apple Health (Apple Saúde):** Abre a aplicação e segue as instruções para configurar a tua conta. Certifica-te de que permites o acesso aos sensores do teu telemóvel para que a aplicação possa monitorizar os teus passos.
3. **Autoriza a sincronização com a Apptiva:** Acede às definições do teu dispositivo, para Apple Health (Apple Saúde) e confirma que a Apptiva tem permissão para aceder aos dados de saúde.
4. **Regista a tua atividade no [Apple Health \(Apple Saúde\)](#).**

## Como ganho pontos ou Ativas?

Podes ganhar pontos ou Ativas de várias formas! Regista ou sincroniza as tuas atividades físicas, acompanha os passos através da aplicação, participa nos desafios, sobe de nível, ou alcança as metas diárias e semanais. Cada ação contribui para acumulares recompensas e aumentares o teu progresso!

## Quantos pontos posso ganhar pelas diferentes atividades na Apptiva?

O sistema de pontos da Apptiva foi projetado para recompensar a tua atividade física de acordo com a intensidade do exercício e a regularidade do mesmo:

### **Atividade Física**

- 1 ponto = 1 minuto de atividade física leve
- 3 pontos = 1 minuto de atividade física moderada
- 5 pontos = 1 minuto de atividade física intensa

### **Passos**

Ganhas pontos por cada 100 passos sincronizados:

- 1 ponto por cada 100 passos.

### **Metas**

Os pontos das tuas metas atingidas variam consoante a tua faixa etária. Consulta o detalhe das tuas metas a partir da página inicial, na área de Atividade para verificares os pontos atribuídos.

### **Desafios**

Os pontos dos desafios são variáveis. Podes encontrar essa informação no detalhe de cada desafio.

## Como são convertidos os meus pontos em Ativas (moeda virtual)?

Por cada 30 pontos acumulados, que correspondem a 10 minutos de atividade física de intensidade moderada, ganharás 1 Ativa.

## Porque não ganhei pontos pela minha atividade ou pelo desafio em que estava inscrito?

De modo a garantir uma competição saudável e alinhada com os objetivos da Apptiva, existe um limite diário de pontos que podes receber. Quando atingires o limite diário, não irás receber mais pontos pelas tuas atividades, desafios e outras interações com a aplicação. Se tiveres as notificações *push* ligadas, serás informado quando excederes o limite diário de pontos.

## Como funcionam os níveis e Patamares?

Os níveis e patamares são uma forma divertida de acompanhar o teu progresso e celebrar conquistas na aplicação. Existem 4 patamares distintos, e cada um deles contém vários níveis que podes atingir. Para avançares na tua jornada e alcançares novos patamares, precisas de acumular pontos ao registares/sincronizares atividades físicas e participar nos desafios disponíveis. Cada ponto que ganhas ajuda-te a subir de nível dentro do patamar em que te encontras, encorajando-te a manter a motivação e o compromisso com um estilo de vida ativo. Assim, enquanto acumulas pontos, desbloqueias novos desafios e benefícios que tornam a tua experiência ainda mais recompensadora.

## O que são os desafios e como participo?

Os desafios são uma ótima forma de te manteres motivado(a) e ativo(a) na aplicação. Existem dois tipos de desafios: os que te permitem registar uma ou mais atividades físicas para os completar, e os que podes finalizar apenas com um único registo ou sincronização de atividade física. Independentemente do tipo, todos os desafios contribuem para o teu progresso na jornada, ganhando pontos ou atribuição de vouchers. Para participar, basta clicar no botão de “Participar” na lista de desafios ou no detalhe de cada desafio. Assim, podes escolher o que mais se adapta ao teu ritmo e objetivos, tornando a tua experiência ainda mais estimulante.

## Onde posso encontrar os meus vouchers?

Podes encontrar os teus vouchers na listagem "Os teus Vouchers" na página de Benefícios da aplicação. Lá, terás acesso a todas as ofertas disponíveis, permitindo-te aproveitar as oportunidades com facilidade.

## Como posso adquirir um voucher?

Podes adquirir vouchers como prémio ao completar desafios na aplicação ou através da troca de Ativas disponíveis na listagem de Vouchers na página de Benefícios. Assim, tens a flexibilidade de escolher a forma que melhor se adapta às tuas conquistas e objetivos, garantindo recompensas personalizadas e motivadoras para o teu progresso.

## Como posso usar um voucher?

Podes usar um voucher no parceiro indicado de duas formas: utilizando o código do voucher diretamente no parceiro que o fornece ou apresentando o Código QR no local. Ambas as opções são simples e garantem que aproveites os benefícios do teu voucher de maneira prática e conveniente. As trocas dos vouchers são, no entanto, da inteira responsabilidade do Parceiro.

## Como usufruo de novos descontos?

Podes usufruir de novos descontos de forma simples e prática. Além dos vouchers que podes adquirir ao completar desafios ou trocar Ativas, tens disponíveis descontos e ofertas diretas na página de Benefícios. Estes benefícios são adaptados ao teu Patamar na aplicação, e, conforme vais avançando na tua jornada, desbloqueias novos descontos e vantagens. Basta explorar a listagem de "Benefícios" ou verificar as ofertas disponíveis na página de Benefícios para aproveitares ao máximo as oportunidades!

## Como posso aceder a Conteúdos personalizados?

Podes aceder a conteúdos personalizados diretamente na aplicação. Com base nas informações que fornecestes durante o teu processo de Onboarding e no teu progresso na

## Perguntas Frequentes Apptiva Mobile

aplicação, tens acesso a conteúdos de literacia, vídeos e exercícios recomendados para ti que são especialmente ajustados às tuas necessidades e objetivos. Basta navegares para a secção de “Conteúdos Personalizados” para encontrares recursos que te ajudarão a melhorar o teu desempenho e alcançar as tuas metas de forma prática e eficiente.

### A app está disponível para iOS e Android?

Sim, podes usar a aplicação tanto em dispositivos iOS como Android. Basta acederes à App Store ou ao Google Play Store para a descarregares e começares a utilizá-la gratuitamente e de forma prática e rápida.

### Posso usar a app offline?

Sim, podes usar a aplicação offline! Ainda que algumas funções sejam limitadas em comparação com a versão online, consegues registar ou sincronizar a tua atividade física, sincronizar os teus passos, consultar os desafios nos quais participas e visualizar as tuas metas. Isso permite que continues a monitorizar o teu progresso mesmo quando não tens acesso a uma ligação à internet.

### Posso sugerir melhorias ou novas funcionalidades para a aplicação?

Claro que podes sugerir melhorias ou novas funcionalidades para a aplicação! Valorizamos muito a tua opinião e queremos garantir que a experiência na aplicação seja cada vez melhor. Para enviares o teu feedback, basta utilizares o email [apptiva@ipdj.pt](mailto:apptiva@ipdj.pt). Ficaremos muito felizes em receber as tuas sugestões e tomar em consideração as tuas ideias!

### Como posso contactar o suporte?

Se precisares de contactar o suporte, podes fazê-lo enviando um email para [apptiva@ipdj.pt](mailto:apptiva@ipdj.pt). A equipa de suporte está disponível para te ajudar com qualquer dúvida ou problema que possas ter relativamente à aplicação!

A aplicação tem alguma ligação com programas do IPDJ, como a Semana Europeia do Desporto?

Esta funcionalidade estará disponível brevemente.

FIM DO DOCUMENTO

apptiva



**SUAVA**  
Sistema  
Universal  
de Apoio  
à Vida Ativa



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU