

## **FAQ – Produto**

### **O que é Vivo BTFIT?**

O Vivo BTFIT é um aplicativo que te ajuda a treinar a qualquer hora, em qualquer lugar. Ele prepara treinos adaptados a sua rotina, e você fica mais motivado a malhar e a ter um corpo saudável.

Os treinos são personalizados pelo Personal Trainer Online com base nos seus objetivos e tempo disponível para serem feitos na academia, em casa ou ao ar livre.

Você também conta com aulas coletivas, como: Ballet Fitness, Yoga, Mat Pilates, Cadio Dance, e muito mais.

Além de tudo isso, mantendo suas medidas corporais atualizadas ainda acompanha seu desempenho e evolução nos treinos.

É possível utiliza-lo através da rede 3G/4G e também através da rede Wifi.

### **Como faço para assinar o serviço?**

Para contratar, basta escolher uma das ofertas disponíveis nesta página e clicar em ASSINAR. Em seguida, você receberá um SMS para confirmação da assinatura.

Você também pode assinar o Vivo BTFIT pelo Aplicativo ou pelo SMS

**Aplicativo:** dentro das configurações do APP, clique em “BTFIT PREMIUM”, escolha qual plano VIVO deseja assinar.

**Assinatura via SMS:** para realizar a assinatura semanal no valor de R\$ 4,99 (renovação automática), envie a palavra BT para 244 ou para assinatura mensal, no valor de R\$ 12,99 (renovação automática), envie a palavra BTFIT para 244.

### **Quem pode assinar este serviço?**

Qualquer usuário com conta no iTunes ou clientes Vivo Móvel.

### **O serviço está disponível para meu telefone celular?**

O serviço Vivo BTFIT está disponível para smartphones com sistema operacional IOS e Android a partir das versões abaixo:

IOS: Requer o iOS 13.0 ou posterior.

Android: a partir da versão 4.1

### **Quanto custa o serviço Vivo BTFIT?**

**Há duas modalidades de assinatura Premium, ambas com renovação**

automática e seguindo a seguinte periodicidade:

- **Assinatura semanal**: R\$ 4,99 os primeiros 7 dias grátis. O período grátis é válido somente na primeira assinatura.
- **Assinatura mensal**: R\$ 12,99 os primeiros 7 dias grátis. O período grátis é válido somente na primeira assinatura.

O usuário tem acesso ilimitado as aulas coletivas mais recentes em uma biblioteca (Abdominal, 20 minutos, Workout, Cardio Dance e Pilates, Ballet Fitness e Yoga) e treinos personalizados pelo Personal Trainer Online.

#### **Contratação via SMS pelo número 244:**

Cliente Pós Pago: valor do serviço será cobrado diretamente na conta

Cliente Controle e/ou Pré Pago: valor do serviço será descontado do seu saldo

#### Tarifa Proporcional

A tarifação proporcional é válida para clientes Pré-Pago ou Controle, que contrataram o serviço pelo número 244 e com créditos insuficientes para a renovação integral da assinatura do serviço. No momento da renovação das opções semanal ou mensal, o cliente será tarifado em R\$ 0,39 por dia, de acordo com a quantidade de créditos disponíveis.

**Posso configurar o serviço para economizar na franquia de dados?** Sim, em configurações, você pode definir se deseja fazer o download dos treinos e aulas com a franquia de dados ou somente em rede Wi-fi.

## **Como posso cancelar o serviço Vivo BTFIT?**

É possível cancelar enviando a palavra "SAIR" por SMS para o número 244.

### **Cancelamento via APP:**

- 1) Clique em "Configurações"
- 2) Em seguida, clique em "Cancelar minha assinatura"
- 3) Clique em "Cancelar Assinatura" e em seguida, clique "SIM".

## **Usabilidade do Aplicativo:**

### **MINHA CONTA:**

#### **1. Como trocar meu e-mail de cadastro ou senha?**

Para trocar seu e-mail ou senha através do app, é muito simples:

- Clique nos três menu do canto superior esquerdo;
- Acesse "Configurações";
- Em seguida "Dados Pessoais";
- E então selecione o campo "Alterar Email" ou "Alterar Senha".

#### **2. Como recuperar minha senha?**

Na tela de "Login":

- Clique em "Esqueci minha senha";
- Informe seu e-mail utilizado no cadastro do BTFIT;
- Em alguns minutos você receberá um e-mail com um link para a troca de senha. Caso não tenha recebido a mensagem, verifique sua caixa de SPAM.

#### **3. Por que devo conectar minha conta ao Facebook?**

Ao se cadastrar pelo Facebook, você poderá acompanhar o desempenho dos seus amigos e compartilhar suas aulas e treinos na rede social. É um grande incentivo! E não se preocupe: o BTFIT só irá publicar no seu perfil se tiver sua autorização.

#### **4. Por que devo preencher minhas medidas?**

É importante preencher suas medidas para que você possa acompanhar sua evolução. As medidas são: peso, altura, braço, cintura, coxa, tórax e quadril. Para cada uma delas, dentro do BTFIT, você encontra a explicação de como fazer a medição corretamente.

### **COMO USAR:**

#### **1. Quem pode treinar com o BTFIT?**

Qualquer pessoa pode usar o BTFIT desde que não tenha restrições físicas e/ou clínicas para a prática de exercício físico. Em caso de desconforto físico, preocupação ou dúvidas sobre sua saúde, consulte um médico.

## **2. O que é o Personal Trainer Online?**

O Personal Trainer Online do BTFIT é um serviço de prescrição de exercícios físicos personalizados para três diferentes tipos de ambientes: academia, casa e ar livre. Nos treinos de academia você pode selecionar os equipamentos e acessórios que têm à disposição. Já em casa ou ao ar livre você utilizará apenas o peso do próprio corpo.

## **3. Como obter um treino com o Personal Trainer Online?**

Para obter uma série de exercícios prescritos pelo Personal Trainer Online, você deve responder a um questionário no qual você definirá seus objetivos, descreverá seu histórico de atividades, além do tempo e local disponível para treinar. As informações obtidas neste questionário servem como base para o AutoTraining® (metodologia BTFIT de prescrição) estimar o seu condicionamento físico. Isso permite que ele selecione o método e configuração adequados para você. A cada nove treinos, uma nova série é gerada para que você continue evoluindo e se desafiando. Os treinos de academia preveem uso de acessórios ou equipamentos. Diferentemente dos treinos para casa ou ar livre, que utilizam somente o peso do próprio corpo nos exercícios.

## **4. Como mudar o ambiente do seu treino (ao ar livre, casa ou academia)?**

Vá em "Menu" e clique em "Personal Trainer Online". No meio da tela da sua "Ficha de Treino", aparecerá o ambiente que você já selecionou (academia, casa ou ao ar livre). Agora, é só escolher o novo local onde você quer treinar.

Os treinos são gerados de acordo com seu objetivo inicial.

## **5. Como mudar o objetivo do seu treino?**

Para mudar seu objetivo (seja ele condicionamento físico e saúde, perda de peso e de gordura ou ganho de força e massa muscular), acesse a tela de sua ficha de treino clicando em "Iniciar treino". Clique em IMAGEM que aparece na parte superior e à direita dessa tela, você poderá responder a anamnese com seu novo objetivo, tempo disponível para treino etc.

## **6. Como fazer uma aula coletiva:**

É bem simples! Veja como fazer:

- Clique no menu lateral e escolha a opção Aulas Coletivas;
- Então, selecione a aula que deseja fazer;
- Você poderá ver um resumo da aula clicando em "Sobre a aula de hoje";
- Para fazer a aula, bastará clicar em "Iniciar aula".

Se for a primeira vez que você está fazendo uma aula, você precisará responder a um questionário com perguntas sobre sua saúde (Termo de Responsabilidade). Se estiver apto, ao final do questionário poderá voltar para a aula e começar a treinar.

## **7. Quais as configurações mínimas necessárias para baixar e usar o BTFIT em smartphones e tablets?**

Para dispositivos Android, as configurações mínimas são Android 4.1.x / Jelly Bean ou superior Já para quem tem iOS (Apple): o iOS 13.0 ou posterior.

## **8. É possível acessar o BTFIT de diferentes plataformas ao mesmo tempo?**

Sim. Você pode estar logado no smartphone, tablet e no nosso site simultaneamente com o mesmo login. Vale lembrar, porém, que a prescrição é individualizada e é terminantemente contraindicado uma pessoa realizar o treino que foi prescrito para outra.

## **9. Como pausar um exercício?**

Após iniciar seu treino, você poderá pausar os exercícios quando quiser:

Se estiver treinando em casa ou ao ar livre, clique na tela e, em seguida, no botão de pause. Já quando estiver usando o Personal Trainer Online na academia, clique no botão de stop na parte inferior da tela.

**10. Como fazer o download de uma Aula Coletiva ou de um treino gerado pelo Personal Trainer Online?**

Para baixar uma Aula Coletiva:

- Entre na aula que deseja fazer;
- Toque no ícone da nuvem com uma seta virada para baixo;
- Se você estiver conectado à Internet através do seu pacote de dados do celular, uma mensagem de aviso será exibida. Caso esteja conectado a uma rede Wi-Fi, o download começará imediatamente;
- Quando a aula já estiver totalmente carregada, você poderá treinar mesmo se não tiver acesso à Internet no momento.

Para baixar um treino do Personal Trainer Online:

- Selecione o ambiente de treino;
- Se você estiver conectado a internet através do seu pacote de dados do celular, uma mensagem de aviso será exibida. Caso esteja conectado diretamente a uma rede de Wi-Fi, o download começará imediatamente;
- Quando o treino estiver carregado, você poderá treinar em qualquer lugar mesmo sem acesso à internet.

**11. É possível acessar o BTFIT em mais de um dispositivo?**

Sim. O BTFIT está disponível para uso nas plataformas iOS e Android para smartphones e tablets. Além disso, você também pode fazer as Aulas Coletivas pelo nosso site.

**12. É preciso estar conectado à Internet para usar o BTFIT?**

Você precisa estar conectado à internet para fazer o download do seu treino no Personal Trainer Online ou de uma Aula Coletiva. Depois de baixar o treino, você não precisa mais de internet :)