

DOCUMENTO LEGAL

Política de Privacidade do ClockFit

Versão 3.3 · Vigente desde 18 de outubro de 2026.

Resumo em 1 minuto

- Usamos seus dados **só para o app funcionar**: montar o plano, guardar seus treinos e mostrar sua evolução.
- Dados de saúde (peso, medidas, sono, fotos) só com o **seu consentimento**, que você pode retirar.
- A localização é usada **só durante a caminhada ou corrida** que você iniciar.
- A Alpama **não vende** e não compartilha seus dados para publicidade.
- Você pode pedir uma cópia dos seus dados ou **excluir a conta** a qualquer momento.

Este resumo ajuda na leitura, mas não substitui o texto completo abaixo, que é o que vale.

Esta Política explica como a **Alpama** trata os dados pessoais de quem usa o aplicativo **ClockFit**, em conformidade com a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados, LGPD), a regulamentação da Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD), o Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014) e o Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990). Ela integra os [Termos de Uso e Licença](#).

1. Quem somos e canal do titular

O controlador dos dados é a **Alpama**, titular do ClockFit. Pedidos, dúvidas e reclamações sobre dados pessoais devem ser enviados ao canal de atendimento do titular: privacidadeclockfit@alpama.app (LGPD, art. 41, e Resolução CD/ANPD nº 2/2022).

2. Quais dados tratamos, para quê e com qual base legal

Dados	Finalidade	Base legal (LGPD)	Onde ficam
Nome, e-mail e identificador da conta (ou dados básicos da conta Google escolhida)	Criar a conta, autenticar e permitir o acesso	Execução do contrato (art. 7º, V)	Nuvem (Firebase Authentication)

Dados relacionados à saúde (seção 3): peso, altura, medidas corporais, horas e qualidade do sono, fotos de evolução e as partes do corpo que você marcar como precisando de cuidado no treino (por exemplo, um joelho que dói), além da idade e do gênero (ou "prefiro não informar") usados nos mesmos cálculos	Calcular metas e estimativas (calorias, água, IMC, gordura estimada), mostrar a sua evolução e tirar do plano os exercícios que forcem as partes do corpo marcadas	Consentimento específico e destacado (art. 11, I), dado no aceite dos Termos de Uso e desta Política, revogável a qualquer momento	Aparelho e nuvem (cópia de segurança, inclusive as fotos de evolução)
Preferências de treino: objetivo, nível de experiência declarado, dias da semana e minutos de treino, local de treino, programa e nível atuais, treinos criados e histórico de treinos, caminhadas e corridas (data, duração, distância e calorias estimadas)	Organizar as sugestões de treino, guardar e mostrar a sua rotina e a sua evolução	Execução do contrato (art. 7º, V)	Aparelho e nuvem (cópia de segurança)
Registro do aceite: versão dos Termos e da Política, data e hora, e-mail da conta, escolha sobre dados de saúde, modelo do dispositivo, versão do Android e do app, identificador da instalação, loja de origem e assinatura digital do app instalado	Comprovar a manifestação de vontade, a versão aceita e os consentimentos; proteger a conta e o app contra uso não autorizado	Exercício regular de direitos (art. 7º, VI) e, quando aplicável, cumprimento de obrigação legal ou regulatória (art. 7º, II, e art. 8º, § 2º)	Aparelho e nuvem
Treino compartilhado por código: nome do treino, exercícios, seu nome (nunca o e-mail; sem nome, aparece "Alguém"), identificador interno da sua conta, data de criação e data de validade	Permitir que a pessoa com o código importe o treino e que você revogue o código	Execução do contrato (art. 7º, V), a seu pedido	Nuvem, legível só com o código e só durante a validade (30 dias)
Registros de hidratação (líquidos, quantidades e horários), metas, progresso dos desafios e exercícios criados por você	Mostrar a sua hidratação, as suas metas e a sua evolução, inclusive em outro aparelho com a mesma conta	Execução do contrato (art. 7º, V)	Aparelho e nuvem (cópia de segurança)

Passos contados pelo sensor do celular (total por dia) e a meta de passos, se você ativar a contagem	Mostrar os passos do dia, a distância e as calorias estimadas e o seu histórico	Consentimento (art. 7º, I), dado pela permissão de Atividade física do Android	Aparelho e nuvem (cópia de segurança)
Foto do perfil	Identificação visual da conta, inclusive em outro aparelho com a mesma conta	Execução do contrato (art. 7º, V)	Aparelho e nuvem (cópia reduzida)
Localização precisa, só durante caminhada ou corrida que você iniciar	Desenhar o trajeto e calcular distância e ritmo	Consentimento (art. 7º, I), dado pela permissão do Android	Aparelho e nuvem (cópia de segurança dos trajetos salvos no histórico); apagados ao apagar o histórico ou excluir a conta
Relatórios de falhas: modelo do aparelho, versão do Android e do app, identificador de instalação e local do erro no código	Encontrar e corrigir erros e manter o app seguro	Legítimo interesse (art. 7º, IX), com dados mínimos	Nuvem (Firebase Crashlytics)
Dados enviados ao Health Connect, se você ativar: treinos, caminhadas e corridas, calorias, água e, se escolher, peso	Levar seus registros para o Health Connect do Android	Consentimento (art. 7º, I, e art. 11, I), dado ao ativar a integração e as permissões do Android	Health Connect, no aparelho; o ClockFit só envia
Mensagens do Fale com a gente (no app): assunto, mensagem, nome e e-mail da conta, versão do app e modelo do aparelho	Responder ao seu contato	Legítimo interesse (art. 7º, IX) e exercício de direitos (art. 18)	E-mail da Alpama
Formulário de exclusão de conta do site: e-mail, nome, motivo e mensagem	Atender o seu pedido de exclusão	Cumprimento de obrigação legal (art. 7º, II) e exercício de direitos (art. 18)	E-mail da Alpama
Comprovante do pedido de exclusão: identificador interno da conta, data, tipo do pedido e versão do app (sem nenhum outro dado da conta)	Demonstrar o atendimento do pedido	Cumprimento de obrigação legal (art. 7º, II, e art. 16, I) e exercício regular de direitos (art. 7º, VI)	Nuvem

3. Dados relacionados à saúde

- Tratamos como **dados pessoais relacionados à saúde** as informações corporais, de sono, medidas, fotos de evolução, as partes do corpo marcadas como precisando de cuidado no treino e outros dados que, no contexto do aplicativo, possam revelar informações relacionadas à saúde ou à condição física do usuário (LGPD, art. 5º, II, e art. 11). Idade e gênero, por si sós, não são dados de saúde, mas entram no mesmo consentimento porque são usados nos mesmos cálculos.
- Esses dados só são tratados com o seu **consentimento específico e destacado**, dado em cláusula própria dos Termos de Uso, no mesmo aceite em que você declara ter lido esta Política. Informar esses dados é opcional: você pode responder "Prefiro não informar" ou simplesmente não registrá-los. São usados somente para as finalidades da seção 2 e **nunca** para publicidade, venda ou definição de perfil para terceiros. Eles não são usados para escolher exercícios: as sugestões de treino partem apenas das preferências de treino.
- **Sem esses dados** (não informados ou com o consentimento revogado), o ClockFit funciona com valores padrão. O aceite dos Termos não pede nenhuma declaração sobre a sua saúde.
- **Revogar o consentimento não exige excluir a conta.** Em **Perfil** → **Configurações** → **Privacidade e meus dados**, ao desligar os dados de saúde, o app deixa de usá-los, apaga-os do aparelho e da cópia de segurança na nuvem e continua funcionando com valores padrão; a conta, os treinos e o histórico permanecem (art. 8º, § 5º, e art. 18, VI e IX).

4. Permissões do aparelho

- **Notificações:** mostrar o tempo do treino e os lembretes de água.
- **Localização:** pedida na primeira caminhada e usada apenas enquanto a caminhada ou corrida está em andamento. O ClockFit não pede localização em segundo plano e encerra o uso do GPS quando a atividade termina.
- **Sobrepôr outros apps e ignorar otimização de bateria:** manter o cronômetro visível e contando com a tela apagada.
- **Câmera e fotos:** apenas quando você escolhe uma foto.
- **Health Connect:** opcional, só para enviar os dados que você escolher.

Você pode revogar qualquer permissão nas configurações do Android. Algumas funções deixam de funcionar sem ela.

5. Compartilhamento com fornecedores

A Alpama não vende, não aluga e não compartilha dados pessoais para publicidade. Usamos fornecedores que tratam dados em nosso nome, sob contrato e com medidas de segurança:

- **Google (Firebase Authentication, Cloud Firestore e Firebase Crashlytics):** conta, cópia de segurança, códigos de treino e relatórios de falhas.
- **Google (Login com Google):** quando você escolhe entrar com a conta Google.

- **FormSubmit:** entrega no nosso e-mail o formulário de exclusão de conta do site e as mensagens do Fale com a gente do app.
- **OpenStreetMap:** fornece as imagens do mapa; recebe o endereço de internet do aparelho e a região exibida, mas não o seu trajeto.

Health Connect: são dois momentos distintos. (a) **ClockFit → Health Connect:** o ClockFit envia somente os dados que você escolher, enquanto a integração estiver ligada; o Health Connect guarda esses dados no próprio aparelho. (b) **Health Connect → outros aplicativos:** a leitura por outros aplicativos, como o Google Fit, depende das permissões que você der no Android e segue as políticas de cada um, sem controle da Alpama.

Também podemos fornecer dados quando exigido por lei ou por ordem judicial (Marco Civil da Internet, arts. 10 e 22).

6. Transferência internacional de dados

Para disponibilizar determinadas funcionalidades, a Alpama utiliza serviços de infraestrutura, armazenamento, autenticação, diagnóstico e entrega de mensagens fornecidos por terceiros, podendo ocorrer transferência internacional de dados pessoais para entidades localizadas fora do Brasil, conforme a arquitetura, a configuração e a localização dos serviços utilizados.

- A transferência só é realizada quando amparada por uma hipótese legal aplicável (arts. 7º e 11 da LGPD) e por mecanismo válido de transferência internacional previsto no art. 33 da LGPD e na Resolução CD/ANPD nº 19/2024.
- Quando autorizado o tratamento de dados relacionados à saúde, eles podem ser armazenados e processados pelos fornecedores de infraestrutura, inclusive fora do Brasil, quando necessário à prestação do serviço, com salvaguardas adicionais e proporcionais aos riscos dos dados pessoais sensíveis.
- A Alpama exige dos fornecedores garantias compatíveis com a legislação aplicável para eventuais transferências posteriores, inclusive em relação a subcontratados.
- Os países ou regiões de destino podem variar conforme o serviço, a configuração da infraestrutura e o fornecedor. A tabela abaixo reúne as principais transferências; a relação atualizada, com o detalhamento do mecanismo jurídico e das medidas de segurança, pode ser pedida pelo canal do titular.
- Você pode solicitar informações adicionais e, quando aplicável, a íntegra das cláusulas utilizadas como mecanismo de transferência internacional, ressalvados os segredos comercial e industrial, com resposta em até 15 dias.

Fornecedor e serviço	Para que usamos	Dados	Destino	Proteção
----------------------	-----------------	-------	---------	----------

Google · Firebase Authentication e Login com Google	Login e gestão da conta	E-mail, nome, identificador da conta	Estados Unidos	Criptografia em trânsito e em repouso; termos de proteção de dados do fornecedor
Google · Cloud Firestore	Cópia de segurança, sincronização, registro do aceite e códigos de treino	Dados da conta, de treino e, se autorizados, dados relacionados à saúde e fotos de evolução	Região configurada no projeto, na infraestrutura do Google	Criptografia; regras de acesso em que cada conta só lê os próprios dados; termos de proteção de dados do fornecedor
Google · Firebase Crashlytics	Diagnóstico de falhas	Dados técnicos do aparelho e do erro	Estados Unidos e outras regiões da infraestrutura do Google	Dados mínimos, sem conteúdo do usuário; retenção de até 90 dias
FormSubmit	Entrega de mensagens e pedidos ao e-mail da Alpama	Nome, e-mail, assunto e mensagem	Fora do Brasil, conforme a infraestrutura do fornecedor	Envio criptografado (HTTPS); só o que você escrever
OpenStreetMap	Imagens do mapa	Endereço de internet e região exibida	Fora do Brasil, conforme a infraestrutura do fornecedor	Envio criptografado (HTTPS); o trajeto não é enviado

7. Retenção

A Alpama mantém os dados pessoais somente pelo período necessário para cumprir as finalidades informadas, atender às solicitações do titular e cumprir obrigações legais, regulatórias ou relacionadas ao exercício regular de direitos. Os diferentes tipos de dados podem ter períodos distintos, considerando sua finalidade, natureza, necessidade operacional, requisitos legais e riscos. Após o período aplicável, os dados são eliminados, anonimizados ou submetidos a procedimento equivalente que impeça sua utilização para novas finalidades, ressalvadas as hipóteses legais de conservação (art. 16). Em resumo:

- **Conta, cópia de segurança e dados relacionados à saúde:** enquanto a conta existir, ou até a revogação do consentimento, no caso dos dados de saúde.
- **Códigos de treino compartilhado:** até 30 dias, até a revogação por você ou até a exclusão da conta, o que vier primeiro.
- **Dados guardados só no aparelho:** até a exclusão da conta pelo app ou a desinstalação.
- **Relatórios de falhas:** até 90 dias, conforme a configuração do serviço.
- **Registro do aceite:** enquanto a conta existir.

- **Comprovante do pedido de exclusão e pedidos de direitos:** pelo tempo necessário para comprovar o atendimento e exercer direitos, conforme a lei.

Os períodos e critérios de retenção podem ser atualizados quando houver alteração nas finalidades, nos requisitos legais, na arquitetura tecnológica ou nos fornecedores, sem prejuízo dos direitos dos titulares.

8. Exclusão, eliminação e retenção de dados

- Você pode solicitar a exclusão da conta e dos dados pessoais associados a ela: no app, em **Perfil** → **Configurações** → **Privacidade e meus dados** → **Excluir conta**; sem acesso ao app, pelo [formulário de exclusão](#). Você também pode revogar o consentimento para os dados tratados com essa base legal (seção 3).
- Após a confirmação da solicitação de exclusão, a Alpama inicia o processo de eliminação dos dados pessoais associados à conta nos **sistemas ativos** do ClockFit: a conta de acesso, a cópia de segurança, as fotos de evolução, o registro do aceite, os códigos de treino compartilhado e os dados guardados no aparelho; as permissões do Health Connect dadas ao ClockFit são retiradas (os dados que você já enviou ao Health Connect ficam lá, sob o seu controle). Ficam apenas os dados necessários para cumprimento de obrigação legal ou regulatória, exercício regular de direitos, prevenção à fraude e segurança, ou outra hipótese legal que autorize a sua conservação.
- A eliminação pode ocorrer de forma definitiva ou mediante anonimização, conforme a natureza do dado e os requisitos técnicos. Dados anonimizados de forma que não permitam a identificação do titular não são considerados dados pessoais, desde que atendidos os requisitos legais.
- Dados que estejam em cópias de segurança, registros técnicos ou sistemas de recuperação mantidos pelos fornecedores podem permanecer temporariamente durante o ciclo normal de retenção desses mecanismos, protegidos contra utilização incompatível com a finalidade original e sem uso para novas finalidades, sendo eliminados ou sobrescritos conforme os respectivos ciclos técnicos. Uma eventual restauração técnica não reativa a conta excluída.
- Quando o tratamento estiver baseado exclusivamente no seu consentimento, a revogação interrompe o tratamento correspondente, ressalvadas as hipóteses legais de conservação.
- A exclusão de determinados dados pode afetar funcionalidades que dependam deles; quando isso ocorrer, o ClockFit avisa.
- Concluída a exclusão, a Alpama mantém apenas um **registro mínimo** do atendimento (identificador interno da conta, data, tipo do pedido e versão do app), sem os dados que foram eliminados, observados os princípios da necessidade, segurança e minimização.
- Pedidos feitos fora do app podem exigir um procedimento razoável de identificação do titular, destinado exclusivamente a evitar solicitações fraudulentas ou o acesso indevido a dados de terceiros.

9. Seus direitos

Pelo art. 18 da LGPD, você pode, a qualquer momento e gratuitamente:

- confirmar se tratamos seus dados e acessá-los;
- corrigir dados incompletos, inexatos ou desatualizados (muitos podem ser corrigidos em **Meu perfil**);
- pedir anonimização, bloqueio ou eliminação de dados desnecessários ou tratados em desconformidade;
- receber seus dados (portabilidade): no app, em **Perfil** → **Configurações** → **Privacidade e meus dados** → **Baixar uma cópia**;
- pedir a eliminação dos dados tratados com consentimento e **revogar o consentimento**;
- saber com quem compartilhamos seus dados, inclusive fora do Brasil, e as consequências de não consentir;
- revogar os códigos de treino que compartilhou, em **Privacidade e meus dados** → **Cancelar códigos compartilhados**.

Para exercer esses direitos, escreva para privacidadeclockfit@alpama.app. Respondemos em até 15 dias (art. 19, II). Você também pode apresentar reclamação à Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD).

10. Crianças e adolescentes

O ClockFit é destinado somente a maiores de 18 anos, que confirmam a idade no aceite. Não tratamos intencionalmente dados de crianças e adolescentes. Se identificarmos uma conta de menor de 18 anos, ela será encerrada e os dados eliminados (LGPD, art. 14).

11. Segurança

A Alpama adota medidas técnicas e administrativas compatíveis com a natureza dos dados, as finalidades e os riscos do tratamento, e as revisa periodicamente (LGPD, art. 46), entre elas: comunicação criptografada (HTTPS), autenticação, regras de acesso em que cada conta só lê os próprios dados, códigos de compartilhamento aleatórios com validade, relatórios de falhas sem conteúdo do usuário, assinatura digital e ofuscação do código do app.

12. Incidentes de segurança

Em caso de incidente de segurança, a Alpama realizará a avaliação e, quando caracterizada hipótese sujeita à comunicação, notificará a ANPD e os titulares afetados nos prazos e condições estabelecidos pela legislação e pela regulamentação da ANPD (LGPD, art. 48, e Resolução CD/ANPD nº 15/2024), adotando as medidas necessárias para conter e mitigar os seus efeitos.

13. Alterações desta Política

Esta Política pode ser atualizada. A versão vigente fica nesta página, com a data no topo. Mudanças relevantes serão avisadas no Aplicativo, com nova confirmação quando necessário, ou por e-mail.

14. Contato

Alpama · Canal do titular: privacidadeclockfit@alpama.app · Atendimento geral:
contatoclockfit@alpama.app

ClockFit é um app da Alpama · contatoclockfit@alpama.app · privacidadeclockfit@alpama.app
Versão online sempre atualizada: <https://alpama.app/clockfit/>