

DOCUMENTO LEGAL

Termos de Uso e Licença do ClockFit

Versão 3.2 · Vigente desde 17 de outubro de 2026.

Resumo em 1 minuto

- O ClockFit é para **maiores de 18 anos**.
- Você recebe uma **licença de uso pessoal**: o app continua sendo da Alpama.
- Os treinos são **sugestões** e não substituem um profissional de educação física, médico ou outro profissional de saúde.
- Você pode **excluir sua conta** e seus dados quando quiser.
- Hoje o ClockFit é **gratuito**. No futuro poderá ter **recursos pagos** (como uma assinatura), sempre com aviso antes e só cobrados se você contratar.

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

Leia com atenção. Estes Termos são um contrato entre você e a **Alpama**, titular do aplicativo ClockFit. O aceite é feito no próprio Aplicativo, ao criar a Conta ou entrar nela, e fica registrado eletronicamente. Ao aceitar, você declara que leu, entendeu e concorda integralmente com estes Termos e que leu a [Política de Privacidade](#). Se não concordar, não instale nem use o ClockFit.

O ClockFit é licenciado, não vendido. Você recebe apenas um direito de uso pessoal e intransferível, vinculado à sua Conta. Nenhum direito de propriedade é transferido.

1. Definições

- **Alpama:** titular de todos os direitos sobre o ClockFit e responsável por estes Termos.
- **ClockFit ou Aplicativo:** o programa de computador para dispositivos móveis, incluindo código, arquivos de instalação, interfaces, bases de exercícios, programas e treinos prontos, textos, imagens, animações, sons, marcas, atualizações e serviços online associados.
- **Usuário ou você:** a pessoa física que aceitou estes Termos e é titular da Conta.
- **Conta:** o cadastro pessoal do Usuário, feito por e-mail e senha ou pela conta Google.
- **Programas prontos:** conjuntos de treinos organizados por objetivo, nível e local, com ciclos e progressão por regras pré-definidas, apresentados pelo Aplicativo como sugestão.

- **Sugestões de treino:** recursos tecnológicos que auxiliam o Usuário a organizar e acompanhar a própria prática de atividade física, conforme a cláusula 10.
- **Personalizado:** quando usado no Aplicativo, significa organizado automaticamente a partir dos parâmetros e preferências informados pelo próprio Usuário, e não atendimento profissional individualizado.
- **Conteúdo do Usuário:** treinos, registros, medidas, fotos e demais informações que o Usuário cria ou insere no Aplicativo.
- **Canais oficiais:** a Google Play, outras lojas indicadas pela Alpama e os links de distribuição enviados pela própria Alpama.
- **Versão de teste:** qualquer versão distribuída para avaliação antes ou fora da loja oficial.

2. Aceitação, capacidade e registro do aceite

- O ClockFit é destinado exclusivamente a pessoas com **18 (dezoito) anos completos ou mais**, civilmente capazes (Código Civil, arts. 5º e 104). Contas de menores de 18 anos identificadas serão encerradas e seus dados eliminados.
- O aceite é feito ao **criar a Conta ou entrar nela**. Nas telas de entrada, junto aos botões de continuar, o Aplicativo exibe o aviso "**Ao continuar, você concorda com os Termos de Uso e a Política de Privacidade**", com acesso direto aos dois documentos. Ao tocar em continuar, criar a Conta ou entrar com ela, você manifesta a sua vontade de forma livre, informada e inequívoca e declara ter lido a Política de Privacidade.
- **Dados relacionados à saúde.** Ao aceitar estes Termos e declarar ciência da Política de Privacidade, o Usuário **consente, de forma específica e destacada**, com o tratamento dos dados relacionados à saúde que ele mesmo informar (como gênero, idade, altura, peso, sono, medidas e fotos de evolução), exclusivamente para calcular metas e estimativas e mostrar a sua evolução, nos termos da Política de Privacidade (LGPD, art. 11, I). Informar esses dados é opcional: o Usuário pode escolher "Prefiro não informar" ou deixar de registrá-los, e pode revogar o consentimento a qualquer momento em **Perfil → Configurações → Privacidade e meus dados**, sem excluir a conta.
- O aceite fica registrado e vinculado à sua Conta, com a **versão destes Termos e da Política, a data, a hora, o e-mail da Conta e dados técnicos do dispositivo e da instalação**. O registro eletrônico do aceite constitui meio de comprovação da manifestação de vontade do Usuário, da versão dos Termos aceita e da integridade do respectivo registro, observada a legislação aplicável, inclusive a Medida Provisória nº 2.200-2/2001 (art. 10, § 2º) e a Lei nº 14.063/2020.
- O comprovante do aceite pode ser consultado a qualquer momento em **Perfil → Configurações → Privacidade e meus dados**.
- Quando estes Termos mudarem de forma relevante, o Aplicativo avisará na abertura, com acesso à nova versão. Continuar usando o Aplicativo depois do aviso registra o aceite da nova versão.

3. Declarações do Usuário

Ao aceitar estes Termos, você declara que:

1. **Capacidade civil.** Possui 18 (dezoito) anos completos ou mais e plena capacidade civil para contratar.
2. **Orientação profissional.** É responsável por avaliar, considerando suas circunstâncias pessoais, se necessita de orientação de médico, de Profissional de Educação Física ou de outro profissional habilitado antes de iniciar ou modificar sua rotina de exercícios, e a obterá antes da prática quando houver indicação ou necessidade de avaliação profissional.
3. **Limites e interrupção.** Respeitará os próprios limites e interromperá a atividade diante de dor, mal-estar, tontura, falta de ar incomum ou qualquer outro sinal que indique a necessidade de avaliação profissional.
4. **Natureza do serviço.** Reconhece que o ClockFit é uma ferramenta tecnológica de apoio à organização e ao acompanhamento de atividades físicas, nos termos das cláusulas 9 e 10, e que suas sugestões e estimativas não constituem avaliação física, diagnóstico, tratamento nem prescrição individualizada por profissional habilitado.
5. **Execução e ambiente.** É responsável pela execução dos exercícios, pela escolha e utilização adequada das cargas e dos equipamentos e pela segurança do local onde treina, inclusive em atividades ao ar livre e em vias públicas, sem prejuízo das responsabilidades que possam decorrer de falhas, defeitos ou informações inadequadas atribuíveis à Alpama, nos termos da legislação aplicável.
6. **Riscos da atividade.** Compreende que a atividade física envolve riscos inerentes, como lesões musculares, articulares e cardiovasculares, e decide livremente praticá-la.
7. **Veracidade das informações.** As informações que fornecer serão verdadeiras, ciente de que a organização das sugestões e das metas depende delas.
8. **Uso pessoal e intransferível.** Utilizará o ClockFit somente em seu próprio benefício, para fins pessoais e não comerciais, sem ceder, emprestar, vender ou compartilhar o Aplicativo, a Conta ou o acesso com qualquer outra pessoa.
9. **Proteção contra cópia.** Não copiará, reproduzirá, distribuirá ou disponibilizará o Aplicativo, seu arquivo de instalação ou seu conteúdo, nem tentará contornar as medidas técnicas que o protegem.
10. **Limitação de responsabilidade.** Está ciente da cláusula 16, que limita a responsabilidade da Alpama somente na extensão permitida pela legislação aplicável.

Estas declarações não envolvem informação sobre o seu estado de saúde. Dados relacionados à saúde são tratados conforme o item sobre esses dados acima e a Política de Privacidade.

4. Licença de uso pessoal e intransferível

Nos termos do art. 9º da Lei nº 9.609/1998 (Lei do Software), a Alpama concede a você uma licença de uso **pessoal, limitada, não exclusiva, intransferível, não sublicenciável, onerosa ou gratuita**

conforme o plano, e revogável, para instalar e usar o ClockFit em dispositivos de sua propriedade ou sob seu controle, exclusivamente para fins pessoais e não comerciais.

- **Vínculo à pessoa e à Conta.** A licença é concedida à pessoa física que aceitou estes Termos e fica vinculada à sua Conta. Ela não pode ser transferida, cedida, vendida, alugada, emprestada, doada, dada em garantia ou herdada, a título gratuito ou oneroso, nem por contrato, nem por qualquer outro meio.
- **Uma Conta por pessoa.** A Conta é de uso individual. É proibido compartilhar login, senha ou acesso, usar a mesma Conta para mais de uma pessoa ou oferecer o uso da Conta a terceiros.
- **Origem da instalação.** A licença só alcança cópias obtidas pelos canais oficiais. Cópias obtidas de outra forma, ou modificadas, não são licenciadas e não podem ser usadas.
- **Reserva de direitos.** A licença não transfere ao Usuário qualquer direito de propriedade intelectual sobre o Aplicativo. Todos os direitos não expressamente concedidos ficam reservados à Alpama.

5. Proteção contra cópia e medidas técnicas

O ClockFit é protegido por **medidas técnicas** destinadas a impedir a cópia, a modificação e o uso não autorizado, entre elas: assinatura digital do arquivo de instalação, ofuscação do código, autenticação vinculada à Conta, registro do aceite com dados da instalação, verificação da origem e da integridade da instalação e prazo de validade em versões de teste. A Alpama pode adotar novas medidas a qualquer tempo.

- É proibido alterar, suprimir, modificar, inutilizar ou contornar essas medidas, ou fornecer meios para isso. Tal conduta constitui violação de direito autoral, nos termos do art. 107, I, da Lei nº 9.610/1998, sujeita às sanções civis dos arts. 102 a 104 da mesma lei.
- Identificado o uso de cópia não autorizada, modificada ou obtida fora dos canais oficiais, ou o compartilhamento indevido da Conta, a Alpama pode, independentemente de aviso, bloquear o acesso, suspender ou encerrar a Conta e revogar a licença.
- A Alpama pode guardar os registros técnicos necessários para identificar o uso indevido e utilizá-los como prova em procedimentos administrativos e judiciais, nos limites da Política de Privacidade e da LGPD.

6. Propriedade intelectual

- O ClockFit é obra protegida como **programa de computador** pela Lei nº 9.609/1998 e pela Lei nº 9.610/1998 (art. 7º, XII), inclusive quanto ao código-fonte e ao código-objeto, à estrutura, à organização, às interfaces e ao arquivo de instalação.
- A base de exercícios, os programas e treinos prontos, os desafios, os textos de instrução e a seleção e organização desse conteúdo são protegidos como obra e como base de dados (Lei nº 9.610/1998, art. 7º, XIII).

- O nome **ClockFit**, a marca **Alpama**, os logotipos e a identidade visual são sinais distintivos da Alpama, protegidos pela Lei nº 9.279/1996 (Lei da Propriedade Industrial) e pelas normas de concorrência desleal.
- Componentes de terceiros, incluindo bibliotecas de código aberto e mapas, pertencem aos seus titulares e seguem as respectivas licenças.

7. Condutas proibidas

Salvo autorização prévia e por escrito da Alpama, é proibido, direta ou indiretamente:

1. copiar, reproduzir, modificar, traduzir, adaptar ou criar obras derivadas do Aplicativo ou de qualquer parte dele;
2. descompilar, desmontar, fazer engenharia reversa ou tentar obter o código-fonte, salvo nos limites expressamente autorizados por lei;
3. distribuir, vender, alugar, emprestar, sublicenciar, publicar, enviar a terceiros ou disponibilizar o Aplicativo ou seu arquivo de instalação (APK/AAB), inclusive versões de teste, fora dos canais oficiais;
4. transferir, ceder ou compartilhar a licença, a Conta, a senha ou o acesso com outra pessoa;
5. remover, ocultar ou alterar avisos de direitos autorais, marcas ou outros avisos de propriedade;
6. contornar, desativar ou interferir em mecanismos de proteção contra cópia, segurança, autenticação, assinatura, cobrança ou validade de versões de teste;
7. extrair, copiar ou reutilizar, de forma sistemática ou substancial, a base de exercícios, os programas e treinos prontos ou outros conteúdos, por qualquer meio, inclusive robôs, raspagem (*scraping*), capturas em série ou automação;
8. usar o Aplicativo ou seu conteúdo para criar produto ou serviço concorrente;
9. usar o Aplicativo para fins comerciais, como revender programas e treinos prontos ou oferecer o acesso a terceiros mediante pagamento;
10. acessar ou tentar acessar contas, dados ou sistemas de outras pessoas, ou sobrecarregar, testar vulnerabilidades ou prejudicar os servidores e serviços do Aplicativo;
11. criar contas falsas, se passar por outra pessoa ou usar o Aplicativo para fins ilícitos;
12. compartilhar treinos ou qualquer conteúdo que viole as Diretrizes da Comunidade, a lei ou direitos de terceiros.

A violação de direitos de autor de programa de computador é crime, punido com detenção ou reclusão e multa (Lei nº 9.609/1998, art. 12), sem prejuízo da responsabilidade civil por perdas e danos (Lei nº 9.610/1998, arts. 102 a 104, e Código Civil, art. 927).

8. Conta e segurança

- As informações da Conta devem ser verdadeiras e atualizadas. A Conta é pessoal e intransferível.

- Você é responsável pelo sigilo da senha e por toda atividade realizada na sua Conta. Avise imediatamente em contatoclockfit@alpama.app em caso de uso não autorizado.
- Você pode excluir a Conta a qualquer momento, pelo Aplicativo (**Perfil** → **Configurações** → **Privacidade e meus dados** → **Excluir conta**) ou pela [página de exclusão](#).

9. Orientação profissional e segurança

O ClockFit é uma ferramenta tecnológica de apoio à prática de atividade física, ao bem-estar e ao acompanhamento de rotinas de exercícios. Suas informações, cálculos, sugestões, classificações, metas, estimativas, recomendações e conteúdos não constituem diagnóstico, tratamento, reabilitação, prevenção de doença, avaliação clínica ou física, nem prescrição médica, nutricional ou de exercício físico por profissional habilitado.

- As informações e sugestões do Aplicativo não substituem a avaliação ou o acompanhamento de Profissional de Educação Física, médico, fisioterapeuta, nutricionista ou outro profissional habilitado, quando aplicável.
- O Usuário deve buscar orientação profissional antes de iniciar ou modificar significativamente a sua rotina de exercícios quando possuir condição de saúde, lesão, limitação funcional, histórico clínico ou qualquer outra circunstância que possa exigir avaliação especializada.
- O Usuário é responsável por utilizar o ClockFit de acordo com suas condições pessoais, limitações, experiência, ambiente e equipamentos disponíveis, bem como por interromper a atividade diante de dor, mal-estar, tontura, falta de ar incomum ou qualquer outro sinal que indique a necessidade de avaliação profissional.
- Durante o treino, o Usuário pode ajustar a carga de cada exercício à sua capacidade.
- A Alpama permanece responsável pelas obrigações que lhe sejam atribuídas pela legislação aplicável, inclusive quanto ao funcionamento da plataforma, à segurança do serviço e à eventual existência de falhas ou informações inadequadas atribuíveis à própria plataforma.
- Informações relacionadas à saúde podem ser utilizadas exclusivamente para as finalidades descritas na Política de Privacidade e com o consentimento dado no aceite destes Termos. A existência dessas informações no Aplicativo não significa que o ClockFit realize avaliação clínica ou profissional do Usuário.
- Metas de calorias, água, IMC e gordura estimada são estimativas automáticas, calculadas por fórmulas de referência a partir das informações que você fornece. Não são diagnóstico, prescrição nem garantia de resultado.

10. Sugestões de treino e programas prontos

- As funcionalidades de treino do ClockFit consistem em recursos tecnológicos destinados a auxiliar o Usuário na organização e no acompanhamento da sua prática de atividade física.

- O Aplicativo utiliza parâmetros informados pelo Usuário, como **objetivo, nível de experiência, dias disponíveis, tempo por treino, local e equipamentos**, para selecionar, ordenar, combinar e apresentar exercícios e rotinas disponíveis na plataforma, por meio de **regras pré-definidas e automatizadas**. Dados relacionados à saúde, como peso, idade, sono ou medidas, não são usados para escolher exercícios; servem apenas para metas e estimativas, quando autorizados.
- Essas funcionalidades não constituem, por si só, atendimento individual por Profissional de Educação Física, avaliação física profissional, consulta, diagnóstico, tratamento, reabilitação ou prescrição profissional individualizada. As sugestões são geradas automaticamente e podem não considerar todas as características individuais do Usuário.
- O questionário inicial é um **questionário de perfil e preferências de treino**, e não uma avaliação física.
- Você pode ajustar, trocar, mover ou pular qualquer treino; as escolhas finais são suas. O convite para mudar de nível é uma sugestão baseada nos treinos registrados e não avalia a sua condição física. Avance somente se estiver confortável e seguro.
- A Alpama não garante resultados específicos, que dependem de fatores individuais.

11. Integrações com outros serviços

O ClockFit pode enviar dados para o **Health Connect** do Android somente quando você ativar a integração e escolher os dados. São dois momentos distintos: (a) **ClockFit → Health Connect**: a Alpama responde pelo envio que o ClockFit faz, nos limites que você autorizou; (b) **Health Connect → outros aplicativos**: a leitura desses dados por outros aplicativos depende das permissões que você concede no Android e segue as regras e políticas de cada um, sem controle da Alpama. Você pode desligar a integração a qualquer momento.

12. Conteúdo do Usuário e treinos compartilhados

- Você mantém a titularidade do seu Conteúdo e concede à Alpama uma licença gratuita, não exclusiva e limitada ao necessário para armazená-lo, fazer cópia de segurança e exibí-lo a você e às pessoas com quem você decidir compartilhá-lo.
- Ao compartilhar um treino por código, você declara ter o direito de compartilhá-lo e entende que qualquer pessoa com o código poderá vê-lo e importá-lo enquanto ele for válido. O código é aleatório, destina-se à importação voluntária do treino, **expira automaticamente em 30 dias** e pode ser **revogado** por você a qualquer momento em Privacidade e meus dados; ao excluir a Conta, os seus códigos também são apagados. Cópias já importadas por outras pessoas permanecem com elas. O compartilhamento de treinos não autoriza o compartilhamento do Aplicativo ou da Conta.
- A Alpama pode remover, sem aviso prévio, conteúdo que viole estes Termos, as Diretrizes ou a lei.

13. Versões de teste

Versões de teste são fornecidas "no estado em que se encontram", para avaliação pessoal de quem as recebeu, podem conter falhas, ter funções incompletas e **deixar de funcionar automaticamente ao fim**

do prazo de validade. É proibido redistribuí-las, encaminhar o arquivo de instalação ou o link a terceiros, ou tentar estender sua validade. Os dados da Conta permanecem salvos na nuvem conforme a Política de Privacidade.

14. Gratuidade atual e recursos pagos no futuro

1. **Gratuito hoje.** Nesta data, o ClockFit é oferecido gratuitamente, sem cobrança pelo download nem pelo uso de suas funcionalidades.
2. **Recursos pagos no futuro.** O Usuário está ciente de que a Alpama poderá, a qualquer tempo, passar a oferecer recursos pagos, planos ou assinaturas (por exemplo, um plano Premium), inclusive para funcionalidades que hoje são gratuitas, bem como alterar a composição dos planos gratuito e pago.
3. **Aviso prévio.** Antes de qualquer funcionalidade hoje gratuita passar a integrar um plano pago, a Alpama avisará no Aplicativo com antecedência mínima de 30 (trinta) dias. Os dados e o Conteúdo do Usuário continuarão acessíveis a ele, e poderão ser exportados ou excluídos em Privacidade e meus dados.
4. **Nenhuma cobrança sem contratação.** Nenhum valor será cobrado sem que o Usuário contrate o plano de forma expressa. Preço, periodicidade, eventual período de teste, renovação automática e forma de cancelamento serão informados de forma clara antes da contratação.
5. **Onde se contrata.** A contratação será processada pelas lojas de aplicativos parceiras (como Google Play e App Store) ou por plataformas de pagamento oficiais, conforme as regras de cada uma. O cancelamento poderá ser feito a qualquer tempo nas configurações de assinatura da loja.
6. **Direitos do consumidor.** Ficam respeitados os direitos previstos no Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990), inclusive o direito de arrependimento (art. 49), e no Decreto nº 7.962/2013.
7. **Uso pessoal.** A assinatura é pessoal e segue as mesmas regras de intransferibilidade da licença.

15. Disponibilidade, atualizações e suporte

- A Alpama pode atualizar, modificar, suspender ou descontinuar funções do Aplicativo, buscando avisar com antecedência razoável quando a mudança afetar o uso de forma relevante.
- Algumas atualizações podem ser necessárias para continuar usando o Aplicativo com segurança.
- O suporte é prestado pelo e-mail contatoclockfit@alpama.app.

16. Limitação de responsabilidade

A Alpama não garante resultados específicos. Na máxima extensão permitida pela legislação aplicável, a Alpama não se responsabiliza por: (a) consequências decorrentes da utilização inadequada dos exercícios, dos equipamentos ou das informações pelo Usuário, ou da falsidade das informações por ele prestadas, **sem prejuízo das responsabilidades que possam decorrer de falha, defeito, informação inadequada ou conduta atribuível à Alpama**, conforme a legislação aplicável; (b) indisponibilidade

causada por falhas de internet, do dispositivo, de serviços de terceiros ou de força maior; (c) perda de dados armazenados apenas no dispositivo; (d) uso de cópias não licenciadas ou modificadas; (e) uso do Aplicativo em desacordo com estes Termos. As disposições destes Termos não têm por finalidade excluir ou limitar direitos do consumidor ou responsabilidades que não possam ser afastados ou limitados por contrato (Código de Defesa do Consumidor, arts. 25 e 51).

17. Responsabilidade do Usuário

Você responde pelos danos que causar à Alpama ou a terceiros por violar estes Termos, as Diretrizes, a lei ou direitos de terceiros, inclusive direitos de propriedade intelectual, e pelos danos decorrentes da cópia, distribuição ou compartilhamento não autorizado do Aplicativo ou da Conta.

18. Suspensão e encerramento

A Alpama pode suspender ou encerrar a Conta e revogar a licença, mediante aviso quando possível, em caso de violação destes Termos, uso de cópia não autorizada, compartilhamento da Conta, fraude, ordem judicial ou risco à segurança de outros usuários. Encerrada a licença, você deve deixar de usar o Aplicativo e desinstalá-lo. As cláusulas sobre licença, proteção contra cópia, propriedade intelectual, condutas proibidas, responsabilidade e foro continuam valendo após o encerramento.

19. Privacidade e proteção de dados

O tratamento de dados pessoais segue a Lei nº 13.709/2018 (LGPD), o Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014) e a [Política de Privacidade](#), que faz parte destes Termos.

20. Alterações destes Termos

Estes Termos podem ser atualizados. A versão vigente fica sempre nesta página, com a data no topo. Mudanças relevantes serão avisadas no Aplicativo ou por e-mail com antecedência razoável. Se não concordar com a nova versão, você pode excluir a Conta.

21. Disposições gerais

- Se alguma cláusula for considerada inválida, as demais continuam válidas.
- A tolerância da Alpama com qualquer descumprimento não significa renúncia ao direito de exigir o cumprimento.
- Você não pode ceder seus direitos e obrigações destes Termos. A Alpama pode cedê-los em caso de reorganização societária ou transferência do Aplicativo, mantidas as garantias ao Usuário.
- Estes Termos, a Política de Privacidade e as Diretrizes da Comunidade formam o acordo completo entre as partes sobre o uso do ClockFit.

22. Lei aplicável e foro

Estes Termos são regidos pelas leis da República Federativa do Brasil. Fica eleito o foro do domicílio do Usuário consumidor para resolver qualquer controvérsia (Código de Defesa do Consumidor, art. 101, I), sem prejuízo da tentativa prévia de solução amigável pelo e-mail de contato.

23. Contato

Alpama · contatoclockfit@alpama.app · alpama.app

ClockFit é um app da Alpama · contatoclockfit@alpama.app · privacidadeclockfit@alpama.app

Versão online sempre atualizada: <https://alpama.app/clockfit/>