

DOCUMENTO LEGAL

Termos de Uso e Licença do ClockFit

Versão 3.0 · Vigente desde 7 de outubro de 2026.

Leia com atenção. Estes Termos são um contrato entre você e a **Alpama**, titular do aplicativo ClockFit. O aceite é feito no próprio Aplicativo, antes do primeiro uso, e vale como **assinatura eletrônica**. Ao aceitar, você declara que leu, entendeu e concorda integralmente com estes Termos e com 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, sugeridos pelo Aplicativo.
- **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 assinatura eletrônica

- 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 marcando a caixa obrigatória e tocando em "Aceitar e continuar" na tela de Termos do Aplicativo. Esse ato manifesta a sua vontade de forma livre, informada e inequívoca.

- O aceite fica registrado e vinculado à sua Conta, com a **versão destes Termos, a data, a hora, o e-mail da Conta e dados técnicos do dispositivo e da instalação**. Esse registro constitui **assinatura eletrônica** válida, admitida como meio de comprovação de autoria e integridade nos termos do art. 10, § 2º, da Medida Provisória nº 2.200-2/2001 e da Lei nº 14.063/2020, e tem a mesma força de um contrato assinado.
- O comprovante do aceite pode ser consultado a qualquer momento em **Perfil → Configurações → Privacidade e meus dados**.
- Quando estes Termos mudarem de forma relevante, um novo aceite será pedido antes de continuar o uso.

3. Declarações do Usuário

Ao aceitar estes Termos, você declara, sob sua exclusiva responsabilidade, que:

1. **Capacidade civil.** Possui 18 (dezoito) anos completos ou mais e plena capacidade civil para contratar.
2. **Aptidão física.** Encontra-se em condições de saúde adequadas à prática de atividade física, ou possui liberação médica para isso, cabendo exclusivamente a você buscar avaliação médica prévia, especialmente em caso de doença cardíaca, hipertensão, diabetes, gestação, lesões, uso contínuo de medicamentos ou qualquer outra condição de saúde.
3. **Limites e interrupção.** Conhece os próprios limites e interromperá imediatamente qualquer exercício ao sentir dor, tontura, falta de ar, palpitação ou mal-estar, procurando atendimento quando necessário.
4. **Natureza do serviço.** Reconhece que o ClockFit fornece orientações gerais de treino e valores estimados, como calorias e metas, sem caráter de prescrição, diagnóstico ou tratamento, e que não substitui médico, nutricionista ou profissional de educação física.
5. **Execução e ambiente.** É o único responsável pela forma de execução dos exercícios, pela escolha das cargas, pelo uso dos equipamentos e pela segurança do local onde treina, inclusive em atividades ao ar livre e em vias públicas.
6. **Assunção de riscos.** Compreende que a atividade física envolve riscos inerentes, como lesões musculares, articulares e cardiovasculares, e os assume de forma livre e consciente.
7. **Veracidade das informações.** As informações que fornecer serão verdadeiras, ciente de que a personalização dos treinos 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 de que, na máxima extensão permitida pela lei, a Alpama não responde por danos decorrentes do uso inadequado do Aplicativo, do descumprimento

destas declarações ou da prática de exercícios sem acompanhamento profissional, ressalvados os direitos do consumidor que não possam ser afastados.

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. Saúde e assunção de riscos

O ClockFit não é um serviço de saúde, não presta orientação médica, nutricional ou de educação física individualizada e não substitui profissionais habilitados.

- Antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios, consulte um médico, especialmente se tiver doença cardíaca, pressão alta, diabetes, lesões, gravidez, idade acima de 60 anos ou qualquer condição de saúde.
- Exercícios físicos envolvem riscos de lesão. Você reconhece esses riscos, escolhe livremente praticar as atividades e é responsável por respeitar seus limites, usar equipamentos adequados e executar os movimentos corretamente.
- Interrompa imediatamente a atividade se sentir dor, tontura, falta de ar, palpitação ou mal-estar, e procure atendimento.
- A aptidão para a prática de atividade física é **autodeclarada** no aceite destes Termos (cláusula 3). A veracidade dessa declaração e a busca de avaliação médica são de responsabilidade exclusiva do Usuário.
- Metas de calorias, água, IMC e sugestões de treino são estimativas automáticas baseadas nas informações que você fornece. Não são diagnóstico, prescrição nem garantia de resultado.

10. Programas prontos e sugestões

- Os programas prontos, os níveis, a progressão e os treinos sugeridos são **orientações gerais**, montadas a partir do objetivo, do nível, dos dias, do tempo e do local que você informa. 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.
- Resultados dependem de fatores individuais e não são garantidos.

11. Integrações com outros serviços

O ClockFit pode enviar dados para serviços de terceiros, como o **Health Connect** do Android, somente quando você ativar a integração e escolher os dados. A partir do envio, o tratamento por esses serviços e pelos apps que leem deles segue as regras e políticas de cada um. 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 exibi-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. 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. Recursos pagos

Atualmente o ClockFit é gratuito. Se recursos pagos ou assinaturas forem oferecidos, preço, periodicidade, renovação e cancelamento serão informados de forma clara antes da contratação, que 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, 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. 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

Na máxima extensão permitida pela lei, a Alpama não responde por: (a) lesões, danos à saúde ou prejuízos decorrentes do uso inadequado do Aplicativo, da falsidade das declarações do Usuário ou da prática de exercícios sem orientação profissional; (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. Nada nestes Termos exclui ou limita direitos do consumidor que não possam ser afastados por contrato (Código de Defesa do Consumidor, art. 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, com novo aceite, 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/>