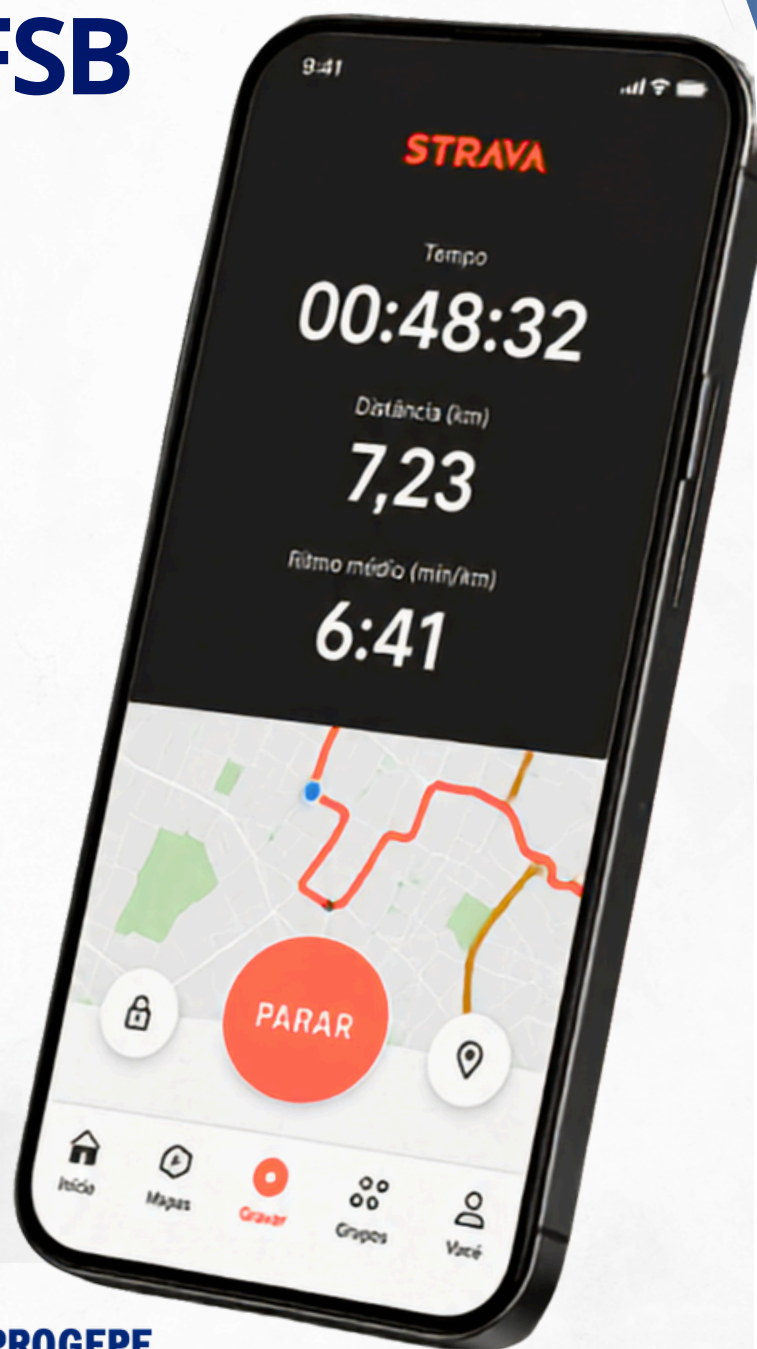




MANUAL DA/O ATLETA

1ª CORRIDA VIRTUAL DA UFSB

O passo a passo para registrar suas atividades e capturar os dados necessários para o relatório da 1ª Corrida Virtual da UFSB



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



PROGEPE
Pró-Reitoria de
Gestão para Pessoas



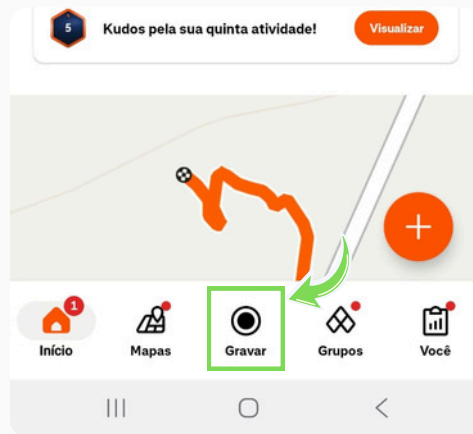
Manual da/o Atleta STRAVA

Este manual instrutivo descreve o passo a passo simplificado para abrir o aplicativo **Strava**, iniciar e registrar um treino, e extrair as capturas de tela (prints) com as informações necessárias de data e tempo decorrido.

Parte 1: Como Gravar a Atividade no Strava

1 Abrir e Iniciar a Gravação

Abra o aplicativo **Strava** no seu smartphone e toque no botão circular **Gravar**, localizado no centro do menu inferior.



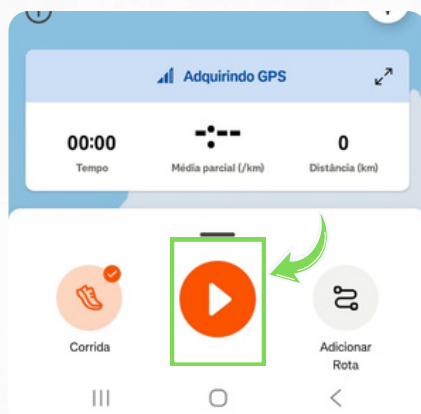
2 Selecionar a Modalidade Esportiva

Toque no ícone de **modalidade esportiva** (localizado no canto inferior esquerdo, abaixo do mapa) para selecionar a sua atividade (exemplo: *Corrida*, *Caminhada*).



3 Iniciar o Treino

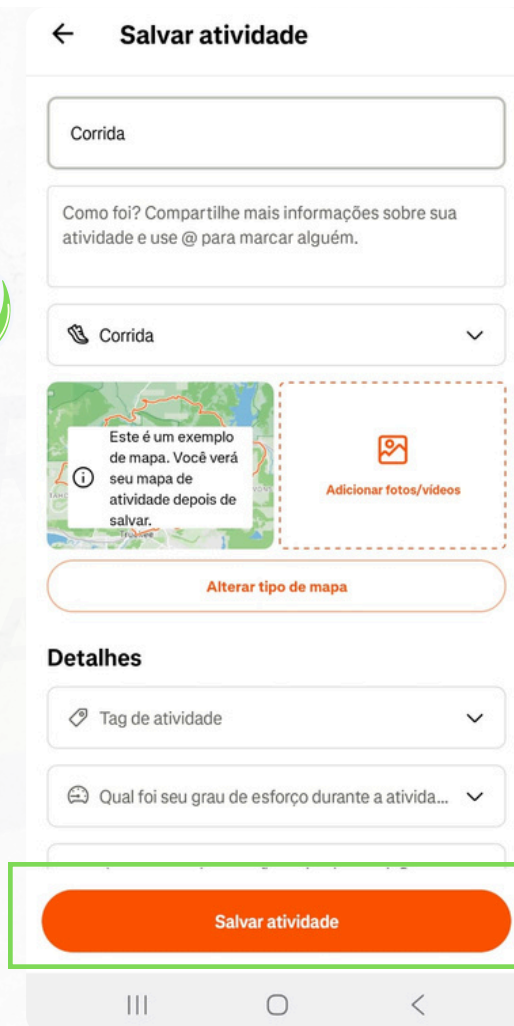
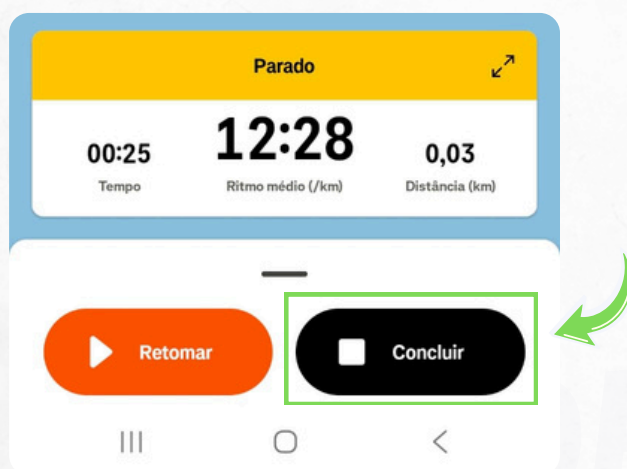
Aguarde o aplicativo confirmar o sinal de GPS e toque no botão circular grande em laranja com o símbolo de **Play** () para iniciar a contagem.



4 Finalizar e Salvar a Atividade

Ao concluir a atividade, siga estes passos:

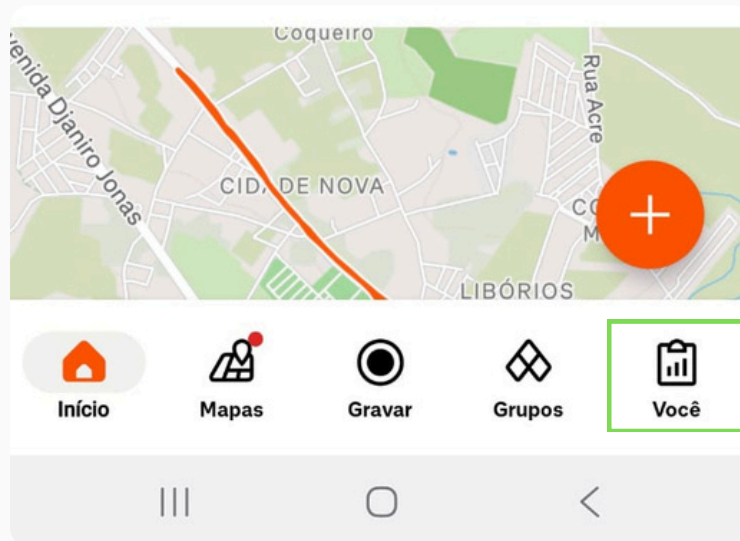
- Toque no botão laranja de **Pausar** ().
- Toque no botão preto **Concluir**.
- Na tela "Salvar atividade", confirme os detalhes e toque no botão laranja **Salvar atividade** ao final da página.



Parte 2: Como Tirar as Capturas de Tela (Prints)

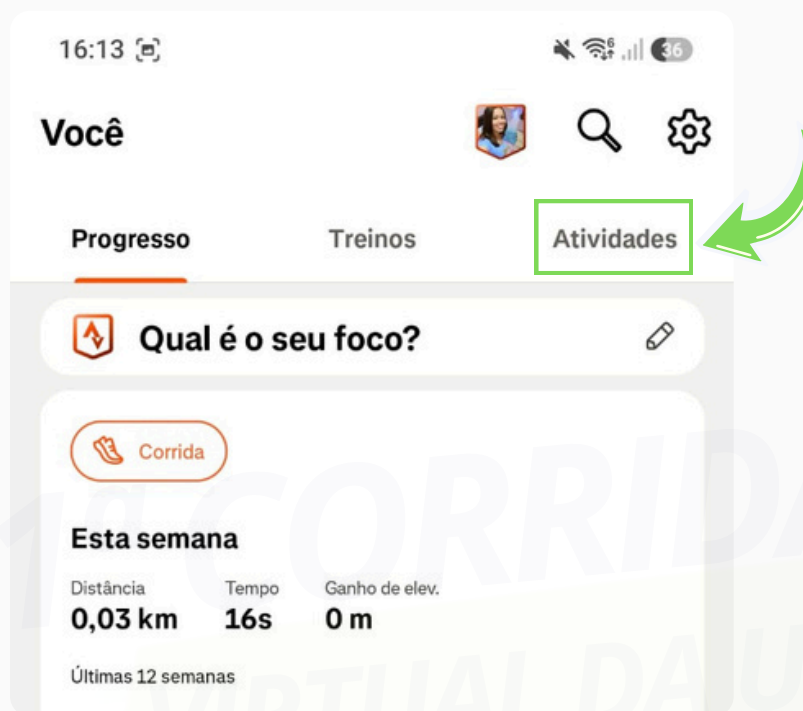
1 Abra o Strava e na página Inicial

Acesse a barra inferior e toque na opção **Você**.



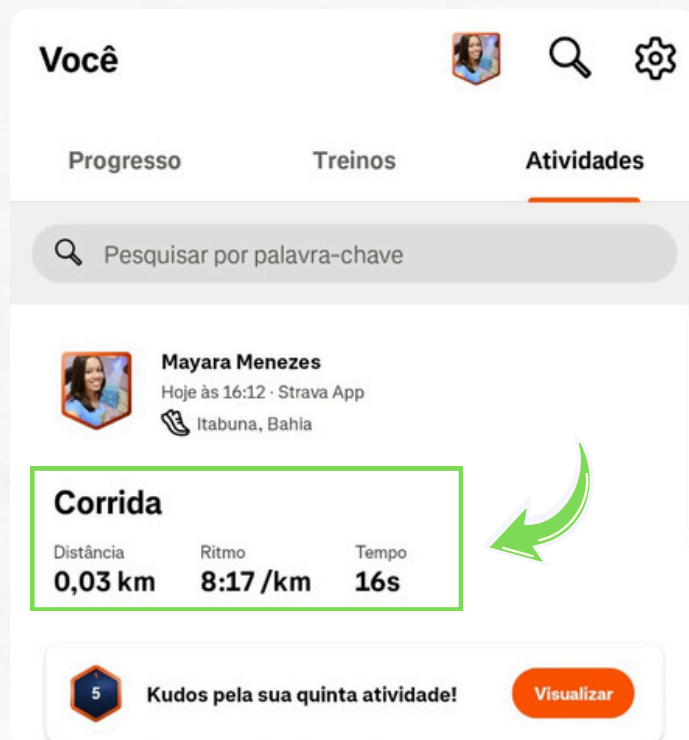
2 Acesse "Atividades"

- No menu superior da tela, toque na aba **Atividades**



3 1° Print: Data e Horário da Atividade

Localize a atividade realizada na lista. Na parte superior do card do treino, estará visível seu **Nome e a Data/Horário** (ex: "Hoje às 16:12"). Capture a tela (Print 1) nesta visualização.



4 2° Print: Tempo Decorrido e Estatísticas

- Desça até a seção de estatísticas do treino onde aparece o gráfico de ritmo e os dados do **Athlete Intelligence**.
- Localize a linha com o parâmetro **Tempo decorrido** (exemplo: 24s ou tempo total de duração incluindo pausas).
- Capture a tela onde o tempo decorrido esteja claramente visível





Como fazer a captura de tela no seu celular:

- **Android:** Pressione simultaneamente o botão **Liga/Desliga** e o botão de **Volume para baixo**.
- **IOS (Iphone):**
 1. **Modelos com Face ID (sem botão frontal):** Pressione o botão **Liga/Desliga** e o botão de **Aumentar o volume** juntos e solte rápido.
 2. **Modelos com Touch ID e botão lateral:** Pressione o botão **Liga/Desliga** e o botão **Home/Início** juntos e solte rápido.
 3. **Modelos com Touch ID e botão superior:** Pressione o botão **Superior** e o botão **Home/Início** juntos e solte rápido.

1ª CORRIDA
VIRTUAL DA UFSB

