

Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos Curso de Educação Física Trabalho de Conclusão de Curso

Atitude Fit



THIAGO HENRIQUE MIRANDA FERNANDES

Atitude Fit

Projeto Empresa apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof^a Ms. Gisele Kede Flor Ocampo



THIAGO HENRIQUE MIRANDA FERNANDES

Título: Atitude Fit

Projeto Empresa apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 22 de novembro de 2021.

Banca Examinadora

Moseup

Profa Ms. Gisele Kede Flor Ocampo

Orientador

Prof^a. Ms. Lorena Cruz Resende

Examinador

Prof. Ms. Alexandre Teixeira Abdala

Examinador



Título: Atitude Fit

Thiago Henrique Miranda Fernandes

Resumo: A busca por uma vida saudável na atual sociedade é uma meta para uma melhor qualidade de vida, a cada dia novas academias surgem buscando fornecerem suporte para tal público, e que na grande maioria destes novos estabelecimentos carece de um atendimento planejado para seu cliente, como a maioria desse público são iniciantes na modalidade, a Atitude Fit busca suprir essa carência de instruções teóricas e práticas, visando conscientizar seus alunos desde o primeiro treino sobre a importância do domínio de determinadas técnicas, para que assim seu desenvolvimento seja mais eficaz em um menor espaço de tempo, e acima de tudo seguro de qualquer tipo de lesões.

Palavras-chave: Musculação, Iniciantes, Técnica, Atendimento, Prevenção de lesões.

Abstract: The search for a healthy life in today's society is a goal for a better quality of life, new gyms appear every day seeking to provide support for such audiences, and that in the vast majority of these new establishments lack a planned service for their customers, as most of this audience are beginners in the sport, Atitude Fit seeks to fill this lack of theoretical and practical instructions, aiming to make its students aware from the first training on the importance of mastering certain techniques, so that their development is more effective in a less time, and above all safe from any type of injury.

Key words: Bodybuilding, Beginners, Technique, Care, Injury Prevention.



1 APRESENTAÇÃO

O sedentarismo o mal da sociedade moderna tem levando boa parte da população a uma serie de doenças crônicas e degenerativas, e a atividade física é uma forma de prevenção, colocando os profissionais de educação física como profissionais essenciais na promoção da qualidade de vida de na sociedade (GUALANO, 2011). Nos dias atuais a facilidade de locomoção e acesso fácil as necessidades básicas, influenciaram drasticamente na qualidade de vida da população mundial, colocando a população em vidas sedentárias gerando doenças crônicas e degenerativas (ANVERSA, 2011). No Brasil não é diferente, a falta de atividade física atinge boa parte da população e como consequência vem o desenvolvimento de doenças como hipertensão arterial, doenças coronárias que é a numero um no país, acidentes vasculares cerebrais conhecidos como AVC ou derrames cerebrais, diabetes tipo 2, osteoporose, osteoartrose, tipos diferentes de câncer, doenças crônicas, obesidade entre outras, atualmente na sociedade em que vivemos com todas modernidades a depressão é a principal causa de distúrbios psicológicos (JARDIM, 2021). Com a atual situação de pandemia ocasionada pela COVID-19, o isolamento social se tornou uma realidade para o país e mundo. Como consequência a inatividade física tem aumentado de forma exponencial, causando assim uma queda no sistema imunológico da população, aumentando os riscos de doenças e comorbidades (FILHO, 2020). Para amenizar esses riscos, o personal trainer é um profissional da saúde capaz de promover um aumento significativo na qualidade de vida daqueles indivíduos sedentários. Um atendimento individualizado proporcionando resultados diferenciados, e na situação atual de pandemia em que o mundo vive o treinamento individualizado irá promover uma maior segurança aos clientes, um trabalho bem especifico levando em conta, metodologia prática com exelente didádica para inciantes, porcentual de gordura, de massa magra, circunfências, idade, sexo, atual situação do condicionamento físico, quanto a disponibilidade de horário, assim ficando ciente de toda a individualidade do cliente (ANVERSA, 2011). Sendo assim com a prática de atividade física há uma grande diminuição desses fatores nocivos a saúde, aumentando a resposta imunológica do individuo, o que pode ser crucial para uma boa saúde e melhora na qualidade de vida. Aqui na Atitude Fit tem todo o aporte para seu melhor desempenho e segurança, disponibilizamos sala de musculação e setor para treinos funcionais, tudo supervisionado e orientado por profissionais no qual irão ensinar a importância e a funcionalidade dos movimentos corporais proporcionando a você o melhor treinamento personalizado para iniciantes do mercado, buscando a melhor prescrição de exercícios e



adaptaões necessárias baseadas na sua individualidade, independente do seu estado físico atual, para que seja extraído sempre os melhores resultados.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

A atividade física é de crucial importância para uma melhor qualidade de vida, prevenindo vários tipos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e limitações funcionais, no Brasil a grande maioria das mortes são associadas as DCNT chegando a 74% de todos os óbitos e as mortes prematuras relacionada a esses fatores chegam a 19%, os fatores que mais influenciaram foram o tabagismo, inatividade física e alimentação inadequada (SANTOS, 2019). A atividade física é um grande recurso a ser adotado pela sociedade para que esses dados sejam diminuídos ao passar dos anos, beneficiando a população em geral, e com um entretenimento maior que influencie a população mais jovem a praticar mais exercícios físicos, que venham a prevenir essas doenças que atingem negativamente seus aspectos físicos, psíquicos e biológicos (CAMPOS, 2017). O reflexo do sedentarismo na 3ª idade é diretamente relacionado ás DCNT e a incapacidade funcional, tornando os idosos sedentários mais propensos a serem incapazes cognitivamente, com instabilidade postural e incontinência.

2.1 Tipo de atividade

A musculação é a atividade principal da empresa, antes de iniciar qualquer tipo de atividade prática é feito uma avaliação física e postural, para que se tome ciência das individualidades de cada cliente. Como diferencial da empresa todo cliente será instruído sobre qual a nomeclatura do músculo utilizado em determinado exercício, quais suas funções tal exercício tem para aquele músculo, qual método de treinamento está sendo utilizado naquele treino e qual o seu benefício perante aos outros naquele momento. Com base em nossa metodologia a Atitude Fit busca trazer um novo conceito na prática de musculação para iniciantes, buscando resultados seguros e eficazes para nossos clientes.

2.2 Objetivos

Apresentar um novo conceito em treinamento resistido para iniciantes na prática de musculação, visando resultados expressivos, eficazes e em um curto espaço de tempo se comparado com academias convencionais.



2.3 Mercado Consumidor

Público masculino e feminino nas faixas etárias adultos e idosos que procuram um espaço que irá fornecer um atendimento individualizado e personalizado para iniciantes na prática de musculação.

2.4 Localização da empresa

O estúdio de musculação Atitude Fit irá iniciar suas atividades na cidade do Gama-DF, Brasil.

2.5 Atividades a serem desenvolvidas

- Musculação
- Atividades aérobicas
- Alongamentos
- Avaliação física com base nas dobras cultâneas
- Avaliação postural

2.6 Ferramentas

2.6.1 Matriz Swot

A análise **SWOT** é um recurso utilizado para avaliar tudo o que compõem o ambiente, sendo principal recurso de planejamento estratégico para uma empresa ou instituição. Com recursos simples ela é utilizada para estudos de planejamento para qualquer cenário empresarial, da mais simples até a mais complexa empresa. Um modelo de parâmetros para o planejamento estratégico de qualquer empresa ou instituição.

<u>Strengths</u> (**forças**) — melhores recursos internos da empresa em comparação a concorrência. Ex.: qualidade dos produtos disponíveis, boa qualidade do serviço oferecido ao cliente, consistência financeira, etc.

<u>Weaknesses</u> (**fraquezas**) – incapacidade interna da empresa em comparações aos concorrentes. Ex.: Altos valores para a produção interna, Recursos áudios visuais ruins, instalações mal planejadas, pouca divulgação, etc.

Opportunities (**oportunidades**) – características externas positivas que influenciarão o potencial competitivo da empresa. Ex.: Adaptar os costumes e preferências dos clientes, ser a melhor opção em relação aos concorrentes, etc.

Threats (ameaças) – características externas negativas que podem comprometer a



competitividade da empresa. Ex.: novas empresas, perda de funcionários de confiança,

Fonte: EUAX Consulting, https://www.euax.com.br/matriz-swot

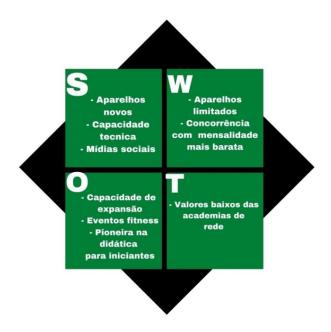


Figura 1: SWOT: Strengths, Wenknesses, Opportunities e Threats Fonte: EUAX Consulting, https://www.euax.com.br/matriz-swot

- Forças: A Atitude Fit estará aparelhada com equipamentos seguros e eficazes para a prática de musculação, com vistas a atender seus alunos com qualidade e eficiência visando melhor rendimento e qualidade no aprendizado dos seus alunos. O corpo de profissionais selecionado possui vasto conhecimento teórico e técnico das técnicas que serão transmitidas aos alunos visando o aperfeiçoamento de seus treinos. Entende-se a necessidade de acompanhar os avanços tecnológicos na contemporaneidade e por isso a empresa tem como ponto forte o investimento em marketing digital visando explorar alcançar um público que necessita de um serviço mais completo.
- Fraquezas: O gestor da empresa possui pouco capital para executar o plano de negócios e por isso não poderá ter uma maior variedade de aparelhos de musculação no seu espaço. Outro ponto de dificuldade a ser enfrentado será a concorrência do mercado, alguns espaços do segmento praticam preços abaixo do mercado o que pode dificultar a captação de novos alunos.
- Oportunidades: O gestor do negócio entender ser uma grande oportunidade de expansão do seu negócio para outros pontos da cidade e do Distrito Federal, pois traz como diferencial uma metodologia com ênfase no aprendizado e capacitação do aluno e desenvolver seus treinamentos de forma mais autônoma, integrando como estratégia de negócio eventos de



promoção da saúde nos espaços urbanos públicos.

- Ameaças: A competição do mercado em relação as mensalidades abaixo do valor ideal que visa a valorização do espaço do trabalho aplicado pelos profissionais.

2.6.2 – Análise de Canvas

Parcerias chaves	Atividades chave	Propostas de valor	-Relacionamentos Canais	Segmento de Clientes
Estrutura de Custos	strutura de Custos			

Business mundialmente conhecido O Model Canvas, como canvas, uma ferramenta desenvolvida por Alexander Osterwalder para desenvolvimento de negócios. Com essa ferramenta é possivel planejar o funcionamento de negócios. Uma forma de planejar as atividades principais e estruturas para determinados públicos. A ideia principal da tabela é abranger tudo o que constitui aquela empresa. Uma forma simples e eficaz de expor os aspectos estratégicos da empresa. Assim, o business model canvas é de grande utilidade na criação de empresas, garantindo praticidade e inovação os empreendedores. o canvas é um mapa visual no qual para as estratégias adotadas pela empresa, que deixa claro a viabilidade das empresas (BIAVA, 2017).





Figura 2: Estruração do Canvas.

Atividade chave: A metodologia aplicada para iniciantes pelo corpo de profissionais da Atitude Fit visando um melhor desempenho dos seus alunos, transmitindo formas de utilização de algumas tecnicas de musculação que são o diferencial nos resultados, mostrando técnicas de alongamentos no qual será um grande recurso para nossos alunos.

Proposta de valor: A empresa tem como proposta oferecer pacotes promocionais aos seus clientes com intuito de angariar mais alunos e fidelizar ainda mais os usuários dos seus serviços sempre visando boa qualidade nos seus serviços prestados.

Canais de comunicação: O gestor da empresa entende a importância do marketing digital para a expansão do seu negócio e o relacionamento com os seus clientes, por isso um dos meios de comunicação com os seus clientes será dado por meio das redes sociais, como WhatsApp, Instagram, Facebook, E-mail dentre outros, disponibilizando também pacotes para treinamento por video conferência.

Segmento do mercado: A tendência é que o espaço Atitude Fit atenda a todos os públicos que necessitem de um serviço de qualidade que visa o bem estar físico e mental, com atendimento diferenciado para iniciantes, tudo sempre supervisionado por um profissional de Educação Física.



Recursos chave: É primordial que se tenha profissionais capacitados para proporcionar aos alunos maior segurança no serviço oferecido e contando com alguns adicionais como avaliação física e postural feito pelo educador físico, mostrando um cuidado maior com a saúde e o progresso do aluno.

Relações com o cliente: O gestor busca ter boa comunicação com o público, buscando estar sempre aperfeiçoando suas intalações e atendimento para uma didática clara e eficaz nos ensinamentos transmitidos aos alunos.

Estrutura de custos: Para a existência do espaço é primordial investimentos iniciais como equipamentos de musculação, um espaço adequado com boa ambientação, CREF de seus profissionais em ordem, manutenção do espaço, contador, além de impostos mensais e anuais, tudo isso faz com que a empresa caminhe para manutenção das suas atividades.

Fontes de renda: A estratégia da empresa consiste em angariar renda por meio das mensalidades pagas pelos alunos em planos mensais, trimestrais, semestrais e anuais, parcerias com outras empresas locais, ofertas de serviços personalizados dos seus profissionais, produtos da marca da empresa, entre outros.

3 PLANO DE NEGÓCIO

3.1 Descrição da empresa

A Atitude Fit é uma empresa completa que oferece a musculação inicial ao alto rendimento, conta com uma estrutura na qual o aluno ou atleta conseguirá extrair o melhor do seu desempenho, com toda segurança acima de tudo sempre supervisionado por profissionais com especializações voltadas para a musculação no qual é o foco da empresa.

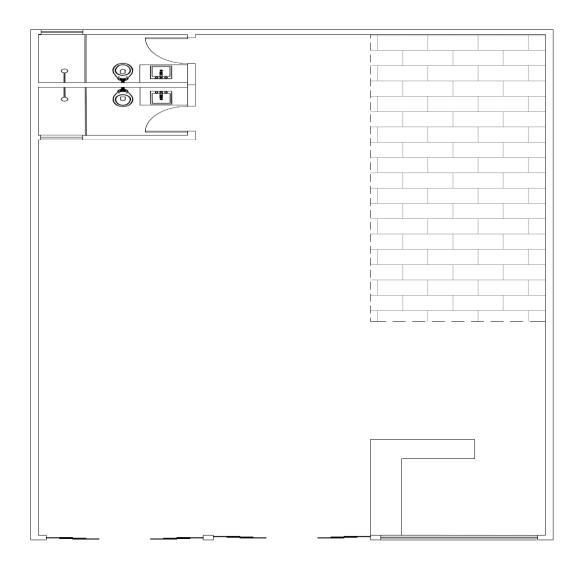
3.2 Estrutura Legal

• Duas lojas com 80m² - 160m²

Ambiente alugado, valor R\$ 1.500,00 cada loja, somando R\$2.700,00 ao mês.

- Sala de musculação
- 02 banheiros, (masculino/feminino) com chuveiro e sanitário respectivamente.
- Armários fracionados para armanezamento de objetos pessoais
- Recepção com balcão de atendimento, computador com impressora e telefone.





3.3 Descrição da estrutura funcional e organizacional da empresa

Funcionários:

- 02 Professores (Formado em Educação Física Bacharel) R\$ 1.600,00
- 01 Recepcionista (Ensino Médio Completo) R\$ 1.000,00
- 01 Auxiliar de Limpeza R\$ 500,00

Custos fixos:

- Água R\$ 200,00 aproximadamente
- Luz R\$ 300,00 aproximadamente
- Internet R\$ 250,00 aproximadamente



3.4 Cronograma de atividades

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	and the same of the same			and the second of the second	6h ás 14h	
_	Prof.(a) 2	Prof.(a) 2	Prof.(a) 2	Prof.(a) 2	Prof.(a) 2	8h ás 11h
F						Prof(a) 2
E	Control of the Contro		Recepção			
C	10h ás 18h	10h ás 18h	10h ás 18h	10h ás 18h	10h ás 18h	11h ás 141
н	141. 4. 001.	141. 4. 001.	141, 4, 001,	14h is 00h	14h ás 22h	Thiago
A	Thiago	Thiago	Thiago	Thiago	Thiago	
D						
0	Limpeza			Limpeza	Limpeza	Limpeza
U	15h ás 18h	15h ás 18h	15h ás 18h	15h ás 18h	15h ás 18h	12h ás 14h

Figura 1: Tabela com horários de funcionamentos.

3.5 Estratégia de marketing

A internet hoje é o mais eficaz difusor de notícias e entretenimento que conhecemos, sendo assim a Atitude Fit para uma melhor acessibilidade e comunicação com seus clientes criou páginas nas princípais redes sociais:

- Instagram
- Facebook
- Twitter
- E-Mail
- What's app

Utilizando também recursos de divulgação como:

- Cartão personalizado
- Panfletos
- Carros de Som



3.6 Plano financeiro

3.6.1 - Materiais

Aparelhos de musculação Disponíveis:

Membros Inferiores

- ➤ 01 Cadeira extensora
- ➤ 01 Cadeira flexora
- ➤ 01 Cadeira adutora / abdutora
- ➤ 01 Mesa flexora
- \triangleright 01 Leg Press 45°
- ➤ 01 Hack machine
- ➤ 01 Gaiola para agachamento

Membros Superiores

- ➤ 01 Cross over (também utilizado em inferiores)
- ➤ 01 Mesa de supino regulável (reto e inclinado)
- ➤ 01 Crucifixo
- ➤ 01 Puxada alta
- ➤ 01 Remada sentada
- ➤ 01 Banco de musculação regulável

Aparelhagem Aeróbica

- ➤ 02 Esteiras ergométricas
- ➤ 02 Bicicletas ergométricas

Matérias Complementares

- ightharpoonup Pares halteres na seguinte sequência: 2 kg 4 kg 6 kg 8 kg 10 kg 12 kg 14 kg 16 kg 18 kg 20 kg.
- \triangleright Pares de caneleiras na seguinte sequência: 2 kg 4 kg 6 kg.
- ➤ Kettlebell na seguinte sequência: 6 kg 8 kg 10 kg 12 kg.
- > 01 Par de barras halteres
- > 02 Barras de supino
- > 01 Barra em "W" 1,20m
- ➤ 01 Barra reta 1,20m
- ➤ 06 Pares de presilhas espirais
- ➤ 10 Colchonetes
- ➤ 10 Steps



- > 01 Kit TRT
- ➤ 01 Triangulo
- ➤ 01 Cinto de musculação (Masculino/Feminino)
- > 01 Bebedouro industrial de água

Para uma melhor recepção de nossos clientes, a entrada conta com um balcão de atendimento, equipado com computador e telefone.

Recepção

- ➤ Balcão de atendimento 2m²
- ➤ 01 Computador
- > 01 Impressora
- > 01 Telefone
- Produtos básicos

Para uma melhor comodidade e logística de nossos alunos disponibilizamos um vestiário com chuveiro, sanitário e armários para armazenamento de objetos pessoais.

Vestiário

- ➤ 01 Chuveiro
- ➤ 01 Suporte sabonete / toalha
- > 01 Roupeiro oito frações

3.6.2 Plano de receita e viabilidade econômica

VIABILIDADE ECONOMICA - MENSALIDADE R\$ 120,00					
Investimento total	R\$ 45.000,00				
Custo Fixo Mensal	R\$ 7.200,00				
VALOR					
MENSALIDADE	R\$ 120,00	R\$ 120,00	R\$ 120,00	R\$ 120,00	
CENÁRIOS	PESSIMISTA	REALISTA	OTIMISTA	MUITO OTIMISTA	
Quantidade de					
alunos	20	80	120	150	
	R\$	R\$	R\$	R\$	
RECEITA MENSAL	2.400,00	9.600,00	14.400,00	18.000,00	
	-R\$	R\$	R\$	R\$	
SALDO MENSAL	4.800,00	2.400,00	7.200,00	10.800,00	
12 MESES	-R\$ 57.600,00	R\$ 28.800,00	R\$ 86.400,00	R\$ 129.600,00	
18 MESES	-R\$ 86.400,00	R\$ 43.200,00	R\$ 129.600,00	R\$ 194.400,00	
24 MESES	-R\$ 115.200,00	R\$ 57.600,00	R\$ 172.800,00	R\$ 259.200,00	
30 MESES	-R\$ 172.800,00	R\$ 86.400,00	R\$ 259.200,00	R\$ 388.800,00	



PAYBACK	
Muito otimista	4,17
Otimista	6,25
Realista	18,75
Pessimista	-9,38

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos estabelecimentos do seguimento, a Atitude Fit com seu trabalho específico e direcionado para indivíduos leigos na musculação, mostrou ser a melhor opção para o público que busca sua iniciação. Suas metodologias de treinamento se mostram mais eficazes e seguras, buscando sempre compreender e suprir todas as dificuldades que abrangem esse período de extrema importância. Com uma viabilidade boa, o projeto do estúdio de musculação Atitude Fit estará em prática em até um ano. Seguimos aberto a parcerias que acreditam no nosso conceito em treinamento resistido.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

GUALANO, Bruno Gualano. **Sedentarismo:** Exercício físico e doenças crônicas. São Paulo, Brasil, 2011.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa Anversa. **Personal Trainer:** Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. Maringá, Paraná, Brasil, 2011.

JARDIM, Paulo César B. Veiga Jardim. Idade Cronológica ou Idade Biologica, Principalmente uma questão de qualidade de vida. Goiânia, Goiás, Brasil, 2021.

FILHO, Breno Augusto Bornamann de Souza Filho. **COVID-19:** Importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. Rio de Janeiro, Brasil, 2020.

SANTOS, Iolanda Karla Santana dos Santos. Variação de IMC, padrões alimentares e atividade física entre adultos de 21 a 44 anos. Santo André, São Paulo, Brasil, 2019.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves Campos. Conhcimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. Dinvinópolis, Minas Gerais, Brasil, 2019.

SANTAELLA, José Santaella. Matriz S. W. O. T. EUAX Consulting, https://www.euax.com.br/matriz-swot. 2020.

BIAVA, Jônata de Oliveira Biava. A metodologia CANVAS e suas variações para o desenvolvimento do empreendorismo. Criciúma, Santa Catarina, Brasil, 2017.



AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por todas as lições e discernimentos transmitidos, para que eu me mantivesse focado superando todas as adversidades até aqui, agradeço também a minha mãe no qual foi minha maior apoiadora e incentivadora nas minhas formações acadêmicas.