



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

Mulheres ativas: saúde e família em harmonia

Brasília-DF

2024

**BRUNA MILHOMEM ROSA
SILVIANE VAZ PINTO DOS SANTOS**

Mulheres ativas: saúde e família em harmonia

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

Orientadora: Prof^ª Ma. Gisele Kede Flor Ocampo

Brasília-DF

2024

**BRUNA MILHOMEM ROSA
SILVIANE VAZ PINTO DOS SANTOS**

Mulheres ativas: saúde e família em harmonia

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

Gama, 01 de Julho de 2024.

Banca Examinadora



Prof^ª. Ma. Gisele Kede Flor Ocampo
Orientador



Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Examinador



Prof. Dr. Daniel Favares de Andrade
Examinador

Mulheres ativas: saúde e família em harmonia

Bruna Milhomem Rosa¹
Silviane Vaz Pinto dos Santos²

Resumo:

O intuito do presente projeto é criar uma empresa para oferecer treinamento funcional para mulheres e mães com a possibilidade de levar os filhos para um espaço apropriado para crianças com bincadeiras e jogos. O Estúdio Mulheres ativas busca o bem estar para mães e filhos, com a intenção de proporcionar qualidade de vida para ambos, otimizando o tempo que eles precisam em sua rotina. Sabemos que esses momentos passam rápido e é possível mães e filhos estarem mais tempo juntos, então o estúdio irá acolher de forma segura os filhos para que as mães possam se exercitar com tranquilidade e conforto não abrindo mão da saúde e do bem estar.

Palavras-chave: Mulheres; Treinamento funcional; Espaço kids; Mães.; Saúde.

Abstract:

The aim of this project is to create a company to offer functional training for women and mothers with the possibility of taking their children to the kids space. Estúdio Mulheres Ativas seeks the well-being of mothers and children, with the intention of providing quality of life for both, optimizing the time they so need in their routine. We know that these moments pass quickly and it is possible for mothers and children to spend more time together, so the studio will safely welcome children so that mothers can exercise in peace and comfort.

Keywords: Women. Functional training. Kids space. Mothers. Health and wellness.

¹Graduanda do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: Brnamilhomem2002@gmail.com

² Graduada do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: svps10@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Depois que mulheres se tornam mães as responsabilidades e as demandas da maternidade aumentam significativamente, e seu tempo para cuidados com o corpo e mente acabam ficando em segundo plano, a falta de opções de cuidado para os filhos torna ainda mais desafiador encontrar tempo para atividades pessoais, com isso se veem sem alternativas viáveis para se dedicarem a uma rotina de exercícios, ou se veem obrigadas a levar o filho junto, o que pode se tornar frustrante para ambos.

Sabe-se que os efeitos do exercício físico na saúde da mulher são de grande importância e a prática regular de atividades físicas proporciona inúmeros benefícios para a saúde da mulher, como a melhora da auto estima, redução de estresse, controle hormonal, prevenção de doenças cardíacas e do envelhecimento (alzheimer, pressão alta), manutenção da massa muscular.

Dado o exposto, a proposta desse estúdio é justamente ajudar essas mulheres a cuidarem de si, através do exercício físico. O estúdio oferecerá um ambiente acolhedor e seguro, onde as mulheres poderão trazer seus filhos para se destrar no espaço kids integrado que é um espaço com jogos e brincadeiras para as crianças se divertirem e aprenderem.

Para as mães será enfatizado o fortalecimento muscular, a flexibilidade, o condicionamento cardiovascular por meio do treinamento funcional e atividades de alongamento. A empresa contará também com a presença de profissionais qualificados que estarão disponíveis durante todo o período de treinamento das alunas.

Para as crianças, serão implementadas medidas para garantir a segurança e o bem-estar no espaço kids, incluindo instalações adequadas, supervisão constante e várias atividades recreativas apropriadas para diferentes faixas etárias. A importância das atividades para as crianças, interfere diretamente no seu desenvolvimento.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

É indiscutível que a vida das mulheres depois que se tornam mães muda muito, visto que aumentam as responsabilidades, pois não é fácil cuidar e educar de um novo ser humano. Com isso as mulheres acabam usando todo o seu tempo em prol de seus filhos, trabalhos domésticos, ou o trabalho fora, e deixando de lado o autocuidado, como a sua saúde física e mental. “As mulheres muitas vezes são socializadas para colocar as necessidades dos outros antes das suas próprias, o que pode levar à exaustão física e emocional. Bell enfatiza a importância de as

mulheres se valorizarem e se priorizarem, mesmo em meio a obrigações familiares e profissionais” (HOOKS, BELL, 1984 apud ARAÚJO et. al., 1997)

Os trabalhos domésticos e de cuidado podem ser definidos como “trabalho invisível”, pois é um serviço que exige tempo e esforço, mas que não é reconhecido como um trabalho real e poucas vezes é remunerado. Essas tarefas estão atreladas aos afazeres domésticos: cozinhar, limpar, organizar, fazer compras, além dos atos de cuidado com outros indivíduos, como alimentar, brincar, ensinar, fazer companhia ou monitorar, levar para médicos, escolas, atividades sociais e muitas outras.

A partir disso acaba vindo os problemas na saúde das mulheres, de acordo com uma pesquisa feita pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) publicado em 25/04/2023 por Paula Laboissière; aponta uma taxa de 22% de mulheres com obesidade no Brasil, número esse que aumenta cada vez mais. Sabemos que a prática regular de atividade física ajuda a combater esse e outros problemas na saúde da mulher.

“A prática sistemática de exercícios beneficia em especial as mulheres, ou seja, mulheres dativas correm um risco menor de se tornarem obesas, apresentam mais resistência muscular e cardiorrespiratória, menor chances de desenvolver cardiopatias, têm maior satisfação com auto-imagem, logo uma melhor autoestima comparando com sedentárias” (MATSUDO; MATSUDO, 2007).

Sabendo disso, nossa empresa tem a finalidade de combater o sedentarismo entre mulheres e ajudar a prevenir problemas de saúde, através do treinamento funcional. O ambiente será confortável para que haja resultados benéficos para saúde da mulher, pensando nas mulheres que são mães e não tem onde deixar os filhos, será oferecido suporte as crianças que estarão fazendo atividades para o desenvolvimento de raciocínio lógico, incluindo atividades para facilitar o entendimento e interação entre atividade e conhecimento.

Sabe-se que o brincar na infância é muito mais do que uma simples atividade recreativa; é fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. Segundo Jean Piaget (1978), renomado psicólogo do desenvolvimento, o brincar é uma forma de a criança explorar e compreender o mundo ao seu redor. Por meio do jogo, as crianças experimentam diferentes papéis, desenvolvem habilidades motoras e aprendem a resolver problemas de forma criativa (apud SOBRAL; RIBEIRO, 2019).

Além disso, o brincar desempenha um papel crucial no desenvolvimento emocional das crianças. De acordo com Vygotsky (1998) durante o jogo as crianças têm a oportunidade de expressar suas emoções, enfrentar desafios e lidar com conflitos de uma maneira segura e

controlada. O jogo também promove a autoestima e a autoconfiança, à medida que as crianças experimentam sucesso e superam obstáculos. No aspecto social, o brincar é essencial para o desenvolvimento das habilidades de interação e comunicação. Enquanto brincam juntas, as crianças aprendem a compartilhar, cooperar, negociar e resolver conflitos, construindo assim as bases para relacionamentos saudáveis no futuro (apud SOBRAL; RIBEIRO, 2019).

Portanto, é essencial que as crianças tenham tempo e espaço para brincar livremente, sem restrições ou pressões externas. O brincar não é apenas uma atividade divertida; é uma parte essencial do processo de aprendizagem e desenvolvimento infantil, que deve ser valorizada e incentivada por pais, educadores e sociedade como um todo.

Compreendendo plenamente a importância do brincar na infância, nosso estúdio se dedica a oferecer uma ampla variedade de brincadeiras e jogos para as crianças que frequentam nossas instalações. Reconhecemos que o brincar não é apenas uma atividade recreativa, mas sim uma parte vital do desenvolvimento infantil, essencial para o crescimento físico, emocional, cognitivo e social das crianças. Nosso objetivo é proporcionar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, onde as crianças possam explorar, experimentar e aprender por meio do jogo.

Desde brincadeiras tradicionais até jogos educativos e criativos, nossa oferta de atividades é projetada para atender às necessidades e interesses de crianças de todas as idades e habilidades. Além de promover a diversão e o entretenimento, cada brincadeira e jogo é cuidadosamente selecionado para estimular o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais. Acreditamos que o brincar é a linguagem natural da infância, permitindo que as crianças expressem sua criatividade, imaginação e curiosidade de maneira significativa e enriquecedora. Ao oferecer um ambiente rico em oportunidades de brincar, estamos contribuindo para o crescimento saudável e feliz de cada criança que passa por nossas portas.

O estúdio pretende oferecer um espaço onde o brincar é valorizado, incentivado e celebrado como uma parte essencial da jornada de cada criança rumo ao seu pleno potencial.

2.1 Tipo de atividade

Será abordado na empresa as modalidades de treinamento funcional, e alongamento para as mulheres e mães que irão fazer parte do nosso grupo de alunas. Além de atividades recreativas e jogos para as crianças como o quebra- cabeça, caça palavras, pinturas, brinquedos, tudo isso através do nosso espaço kids integrado no estúdio.

2.2 Objetivos da empresa

Objetivo Geral:

Proporcionar para as nossas alunas um espaço que acolha as necessidades de todas, de forma que enfatize o condicionamento físico, o fortalecimento muscular, a flexibilidade, e a saúde mental. E contribuir para o desenvolvimento das crianças e diversão das crianças que passarão pelo espaço kids.

Objetivos específicos:

- Ofertar um ambiente familiar, onde mulheres se sintam acolhidas e seguras por ser um ambiente feminino e infantil.
- Ambiente em que mães sintam confiança de terem um lugar onde possam relaxar corpo e mente, e um local seguro para deixarem seus filhos.
- Bem estar e lazer para crianças
- Aulas com bons profissionais, dinâmicas, e com progressões lógicas de exercícios intervalados.

2.3 Mercado Consumidor

Trata-se do público feminino, mulheres e mães de todas as idades, biotipos, restrições; será um ambiente que acolherá todas. E também crianças, que estarão em contato com brincadeiras e brinquedos, e longe das telas.

2.4 Localização da empresa

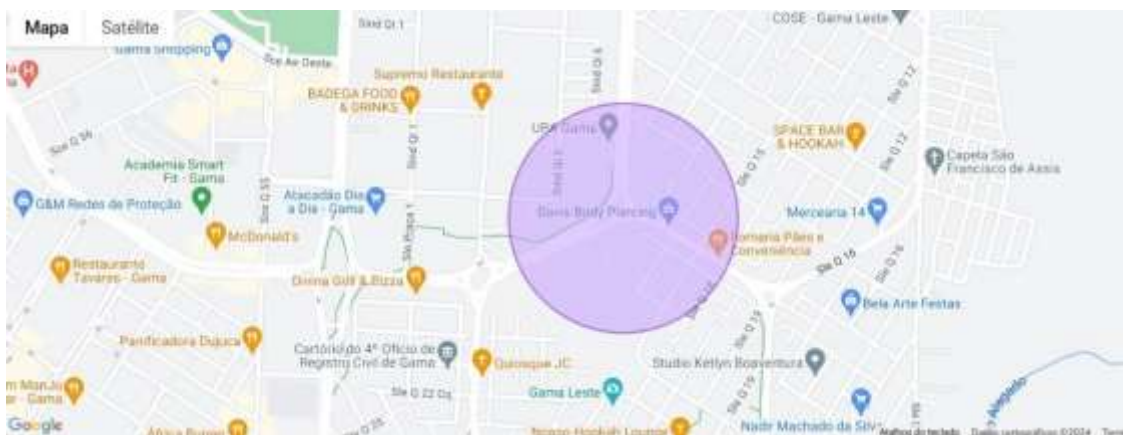
Estará localizada na quadra 09 do setor leste do Gama – Cep: 72.4500-90, a região conta com um comércio diversificado e movimentado, tornando viável a instalação do estúdio neste local. O espaço trata-se de um ambiente amplo com dois andares, no andar de baixo que é o maior será o ambiente em que vão acontecer as aulas de treinamento funcional e alongamento, comportando até 30 alunas com tranquilidade; já no andar de cima, será o espaço para as crianças, com proteção e supervisão adequada.

FIGURA 1. SEDE DO ESTÚDIO



Fonte: produzida pelas autoras

FIGURA 2. MAPA DE LOCALIZAÇÃO



Fonte: google

2.5 Atividades a serem desenvolvidas / Produtos a serem oferecidos

Nossa empresa se compromete a oferecer uma experiência completa e holística para o público feminino, abrangendo uma variedade de atividades projetadas para promover o bem-estar físico e mental. Nosso foco principal será no treinamento funcional, proporcionando às mulheres

ferramentas e técnicas eficazes para melhorar sua força, resistência e flexibilidade.

Além disso, reconhecemos a importância do alongamento para a saúde e prevenção de lesões, por isso integraremos sessões dedicadas de alongamento em nossa programação. Para complementar os treinos intensos, também oferecemos momentos de relaxamento, onde as clientes poderão desacelerar, respirar fundo e recarregar suas energias.

Para as mães, criaremos um ambiente acolhedor e seguro, com uma brinquedoteca totalmente equipada. As crianças terão acesso a uma variedade de brinquedos e atividades divertidas, supervisionadas por profissionais qualificados, enquanto as mães desfrutam de seu tempo de treino sem preocupações.

Além disso, organizaremos brincadeiras interativas e estimulantes para as crianças, promovendo o desenvolvimento físico e cognitivo enquanto se divertem. Nosso intuito é proporcionar um ambiente inclusivo e acolhedor para mulheres e crianças, onde todos se sintam bem-vindos e apoiados em sua jornada de saúde e bem-estar.

2.6 Grupos e pessoas envolvidos no planejamento

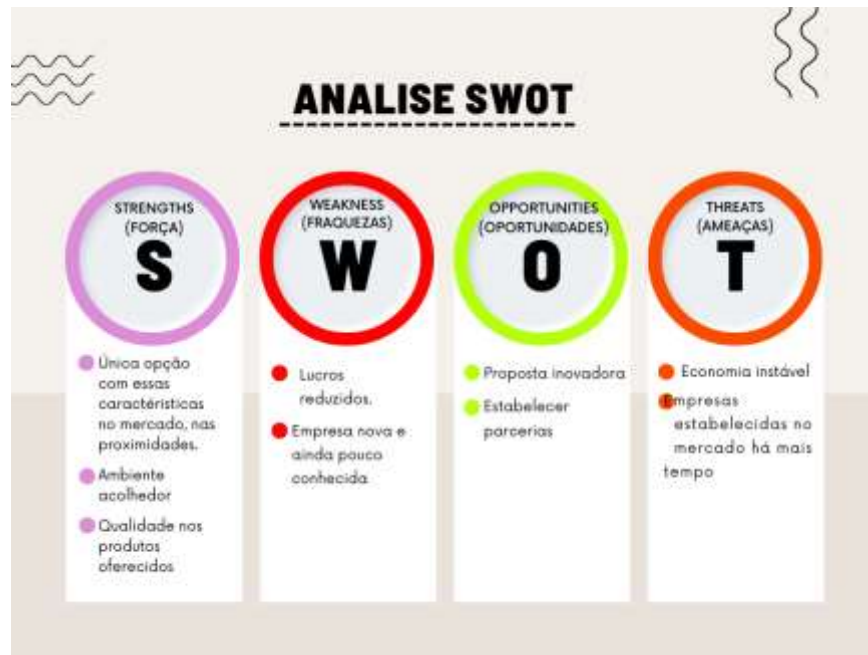
Estarão envolvidas nas atividades de planejamento mensal, todo o quadro de colaboradores da empresa, sendo eles os professores, monitores, recepcionistas, estagiários, dentre outros. Serão feitas em um dia de cada mês, para assim alinhar o que precisar, buscando sempre corrigir os erros, e buscando sempre qualidade nos produtos oferecidos.

2.7 Ferramentas

2.7.1 Análise de SWOT

É uma ferramenta de gestão que é usada para o estudo das forças, fraquezas, oportunidades, e ameaças das empresas. A análise Swot, por meio de um inventário das forças e fraquezas da empresa, das oportunidades e das ameaças, do meio ambiente e do grau de adequação entre elas, busca verificar a competitividade de uma empresa (RAMOS, 2016).

FIGURA 3. ANÁLISE SWOT



Fonte: autoria própria

FORÇA:

- Única opção com essas características no mercado, nas proximidades;
- Ambiente acolhedor;
- Qualidade nos produtos oferecidos.

FRAQUEZAS:

- Lucros reduzidos inicialmente;
- Empresa nova e ainda pouco conhecida no mercado.

OPORTUNIDADES:

- Proposta inovadora;
- Estabelecer parcerias;

AMEAÇAS:

- Economia instável;
- Empresas estabelecidas no mercado há mais tempo (concorrência).

2.7.2 Análise Canvas

A análise Canvas é uma ferramenta de planejamento estratégico, que permite desenvolver e esboçar modelos de negócios novos ou existentes. A análise canvas oferece uma estrutura

simples e poderosa para entender e gerenciar a complexidade do modelo de negócio de uma empresa, permitindo uma análise mais profunda e uma tomada de decisão mais informada (OSTERWALDER, 2010).

FIGURA 4. ANÁLISE CANVAS



Fonte: autoria própria

PARCEIROS PRINCIPAIS:

- Nutricionista
- Massoterapeuta
- Psicólogo

ATIVIDADES PRINCIPAIS:

- Treinamento funcional;
- Espaço kids.

RECURSOS PRINCIPAIS:

- Investimento financeiro;
- Investimento em funcionários qualificados.

VALOR DA PROPOSTA:

- Qualidade para mães e filhos;
- Dinâmicas para crianças;
- Ambiente para mulheres cuidarem de si.

RELACIONAMENTO COM CLIENTE:

- Com educação;
- Com empatia;
- Com respeito.

CANAIS:

- Redes sociais;
- Panfletos;
- Rádios locais;
- Carro de som.

SEGMENTO DE CLIENTES:

- Mulheres;
- Mães;
- Crianças.

ESTRUTURA DE CUSTOS:

- Aluguel do espaço;
- Funcionários;
- Materiais.

FONTE DE RECEITAS:

- Mensalidade de mulheres, mães com seus filhos, e só de crianças;
- Venda de camisetas, garrafinhas de água, e luvas esportivas.

3 PLANO DE NEGÓCIO

3.1 Descrição da empresa

Esta empresa será dedicada à modalidade de treinamento funcional para mulheres, oferecendo uma variedade de metodologias de treino adaptadas às necessidades específicas do público feminino. Além disso, reconhecendo a importância do alongamento para a saúde e bem-estar das mulheres, faremos dele uma parte essencial de nossos programas. Entendemos que muitas mulheres e mães podem negligenciar o alongamento em suas rotinas de exercícios devido às demandas diárias, e estamos comprometidos em tornar essa prática acessível, integrando-a de forma inteligente em nossas sessões de treino. Nosso intuito é proporcionar não apenas um ambiente de treino eficaz, mas também cuidar da saúde física e mental de nossas clientes, capacitando-as a alcançar suas metas de forma equilibrada e sustentável. Além de nossa oferta de treinamento funcional para mulheres, também proporcionaremos atividades recreativas para

crianças.

Compreendemos a importância de criar um ambiente acolhedor e seguro para nossas clientes, especialmente para as mães que desejam se concentrar em seu próprio bem-estar durante as sessões de treino. As atividades recreativas para crianças serão conduzidas em um ambiente separado, onde os pequenos poderão se envolver em brincadeiras e atividades lúdicas supervisionadas por profissionais qualificados. Isso permitirá que as mães desfrutem de seu tempo de treino com tranquilidade, sabendo que seus filhos estão em um ambiente seguro e divertido nas proximidades. Estamos comprometidos em proporcionar uma experiência completa e inclusiva para toda a família, promovendo um estilo de vida saudável desde cedo e facilitando o equilíbrio entre as responsabilidades parentais e o autocuidado.

3.2 Estrutura Legal

3.2.1 Forma jurídica e porte empresarial

Muitas pessoas confundem forma jurídica e porte empresarial, mas eles são bem diferentes, e, para completar, toda empresa possui os dois tipos de classificação.

Segundo o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE, a forma jurídica que vamos conhecer, são as mais relevantes (próximo tópico), corresponde às questões que abrangem o funcionamento da organização e seu enquadramento legal.

Já o porte de uma empresa é fundamentado em parâmetros como número de funcionários e faturamento. Conheça os portes principais:

- Microempreendedor Individual (MEI).
- Microempresa (ME).
- Empresa de Pequeno Porte (EPP).
- Média empresa.
- Grande empresa.

Lei Geral da Micro e Pequena Empresa

Na lei Geral da Micro e Pequena Empresa, é possível encontrar a classificação do porte das micro e pequenas empresas com base na receita bruta anual:

- Microempreendedor Individual: receita bruta anual de até R\$ 81 mil.
- Microempresa: receita bruta anual igual ou inferior a R\$ 360 mil.
- Empresa de Pequeno Porte: receita bruta anual superior a R\$ 360 mil e igual ou inferior a R\$ 4,8 milhões.
- A empresa terá uma estrutura de microempresa, com média de faturamento de R\$ 25 a

30 mil reais/ mensal.

3.3 Descrição da estrutura funcional e organizacional da empresa

- **Professoras de Educação Física:** Nossos principais profissionais, responsáveis por conduzir as aulas de treinamento funcional e alongamento.
- **Estagiários de Educação Física:** Oferecemos oportunidades de estágio para estudantes de Educação Física que desejam ganhar experiência prática no campo e aprimorar suas habilidades sob a orientação de nossos professores.
- **Recepcionista:** O primeiro ponto de contato para nossos clientes, nosso recepcionista desempenha um papel fundamental na garantia de um atendimento cordial e eficiente.
- **Monitores do Espaço Kids:** Responsáveis pela supervisão e entretenimento das crianças enquanto suas mães estão em treinamento. Nossos monitores são cuidadosamente selecionados e treinados para garantir um ambiente seguro e divertido.

3.4 Organograma da empresa

FIGURA 5. ORGANOGRAMA



Fonte: autoria própria

3.5 Cronograma de atividades

Nesta empresa, as atividades de treinamento funcional serão realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras, com 4 turmas pela manhã e 5 no período da tarde/noite, proporcionando o descanso muscular necessário para um treino eficaz. Nas terças e quintas-feiras, concentraremos em atividades de alongamento, oferecendo 5 turmas ao longo do dia para promover flexibilidade e relaxamento muscular. Durante todo o período de funcionamento, o nosso espaço kids estará aberto, garantindo que as crianças também tenham seu momento de diversão e aprendizado enquanto as mães participam das atividades na empresa.

FIGURA 6. GRADE HORÁRIA DE AULAS



A grade horária de aulas, intitulada "Horário das Aulas", apresenta um layout com uma borda decorativa azul e amarela. No topo, há um ícone de calendário e relógio. O conteúdo é organizado em uma tabela com 10 linhas (horários) e 6 colunas (dias da semana). As atividades são "Funcional" ou "Alongamento", com "--" indicando ausência de aulas em certos dias. Há também uma coluna decorativa de pontos e símbolos no lado direito da grade.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
6:00	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
7:00	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento	Funcional
8:00	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento	Funcional
9:00	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento	Funcional
16:00	Funcional	--	Funcional	--	Funcional
17:00	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento	Funcional
18:00	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento	Funcional
19:00	Funcional	--	Funcional	--	Funcional
20:00	Funcional	--	Funcional	--	Funcional

Fonte: autoria própria

3.6 Plano de marketing

3.6.1 Análise de mercado

O mercado consumidor dessa área fitness está cada dia maior, pois as pessoas estão buscando se cuidar, ter qualidade de vida e buscando bons resultados.

Porém o que o mercado oferece hoje, não fica conjugado com as duas modalidades, ou seja, as

vezes as mães querem ter seu momento de treino e autocuidado, e muita das vezes o ambiente não fornece o espaço kids para as crianças. E também temos locais que funciona ao contrário, tem o espaço para as crianças mas não tem atividades para as mães. Então a nossa intenção é abrir o leque para essas possibilidades entre mães e filhos, além de atender as mulheres atenderemos seus filhos também.

3.6.2 Estratégia de Marketing

Para promover nossa empresa, adotaremos uma abordagem abrangente de marketing, aproveitando as plataformas de mídia social mais relevantes, como Instagram, WhatsApp e Telegram. Essas plataformas nos permitirão alcançar um público amplo e engajado, compartilhando conteúdo relevante, dicas de saúde e bem-estar, além de destaques de nossos serviços e programas exclusivos para mulheres.

Além disso, integraremos estratégias de tráfego pago para ampliar ainda mais nossa visibilidade e alcançar novos alunos interessados em nossos serviços. Investiremos em publicidade direcionada, utilizando segmentação demográfica e de interesse para alcançar aqueles que estão mais propensos a se beneficiar de nossos programas de treinamento funcional e atividades recreativas para crianças.

Nosso propósito é não apenas atrair novos clientes, mas também cultivar relacionamentos significativos com nossa comunidade online, promovendo um diálogo aberto e transparente. Estamos comprometidos em fornecer conteúdo valioso e inspirador, além de responder às perguntas e preocupações de nossos seguidores de forma rápida e eficaz. Juntos, vamos construir uma comunidade online vibrante e engajada, onde mulheres de todas as idades se sintam motivadas e apoiadas em sua jornada de saúde e fitness.

3.7 Plano financeiro

3.7.1 Materiais necessários e custos da empresa

Para dar início as atividades desta empresa, é necessário o investimento em materiais para os dois ambientes que serão oferecidos, o espaço para as aulas das mulheres/mães, e o espaço kids. Segue abaixo as tabelas de materiais para ambos os ambientes:

TABELA 1 - MATERIAIS ESPAÇO KIDS

MATERIAIS PARA O ESPAÇO KIDS			
	Quantidade	Valor	Total
Quebra cabeças	10	R\$ 40,00	R\$ 400,00
Lego	2	R\$119,90	R\$269,80
Bola	2	R\$100,00	R\$200,00
Corda	3	R\$50,00	R\$ 150,00
Jogo do pula pirata	1	R\$48,99	R\$ 48,99
Jogo do pega varetas	1	R\$19,90	R\$600,00
Jogo cara a cara	1	R\$78,90	R\$78,90
Jogo twister	1	R\$98,90	R\$98,90
Jogo uno	1	R\$31,67	R\$ 31,67
Massinha de modelar	10	R\$7,79	R\$77,90
Imagem e ação júnior	1	R\$79,84	R\$79,84
Kit tintas guache	1	R\$49,90	R\$49,90
Banco imobiliário junior	1	R\$62,01	R\$390,00
Tatame	5	R\$57,60	R\$288,00
Jogo da memória	5	R\$31,67	R\$ 158,35
Marcenaria(mesas, cadeiras, armários)	-	R\$1500,00	R\$1500,00

Total: R\$4.422,25

Fonte: autoria própria

TABELA 2 - MATERIAIS FUNCIONAL

MATERIAIS PARA FUNCIONAL				
	Quantidade	Kg	Valor	Total
Anilhas	30 (4 de cada)	1/2/3/5/10/15/20	R\$10/20/30/50/100/150/200	R\$1990,00
Colchonete	10	-	R\$70,00	R\$700,00
Barras	4	-	R\$170,00	R\$660,00
Wall ball	4	4/6/8/10	R\$ 150/160/170/180	R\$ 660,00
Kettlebell	20 (2 de cada)	4/6/8/10/12	R\$56/84/112/140/168	R\$ 1120,00
Jump	2	-	R\$300,00	R\$600,00
Mini band	10	-	R\$50,00	R\$500,00
Escadinha de agilidade	3	-	R\$70,00	R\$210,00
Elástico com tração	2	-	R\$200,00	R\$400,00
Corda naval	2	-	R\$240,00	R\$480,00
Corda	10	-	R\$20,00	R\$200,00
Cones e chapéu chinês	30 De cada	-	R\$120,00 R\$270,00	R\$390,00
Caneleira	20 (um par de cada)	3/4/5/6/7	R\$80/90/100/110/120	R\$1000,00
Power bag	6 (2 de cada)	5/10/15	R\$ 150/160/170	R\$960,00
Halteres	20 (sendo 4 de cada)	1/3/5/7/10	R\$26/78/130/182/260	R\$2704,00

Total: R\$12.654,00

Fonte: autoria própria

TABELA 3 - MATERIAIS COMPLEMENTARES

MATERIAIS COMPLEMENTARES			
ITENS	QUANTIDADE	VALOR	TOTAL
Bebedouro	1	R\$1.570,72	R\$1.570,72
Ar condicionado	3	R\$1.699,00	R\$5.097,00
Balcão	1	R\$784,82	R\$784,82
Cadeira	3	R\$265,41	R\$796,23
Espelho	10	R\$247,00	R\$2.470,00
Computador	1	R\$1.379,00	R\$1.379,00
			TOTAL: R\$12.097,77

Fonte: autoria própria

3.7.2 Investimento

Inicialmente, será necessário um investimento de R\$34.174,02, para cobrir despesas como a compra dos materiais, para todos ambientes que serão oferecidos no nosso espaço.

TABELA 4 - INVESTIMENTOS INICIAIS

Investimentos iniciais	
Materiais para o estúdio	R\$12.654,00
Materiais para o espaço kids	R\$4.422,25
Materiais complementares	R\$12.097,77
Capital de giro	R\$5.000,00
Total:	R\$34.174,02

Fonte: Autoria própria

3.7.3 Plano de receita e viabilidade econômica

Nas tabelas a seguir podemos ver um plano de viabilidade econômica da empresa. Pode-se

perceber que cobrando R\$180,00 na mensalidade, esse valor com ou sem a criança, no cenário pessimista é possível ter um rendimento de R\$ 129.600,00 ao ano, e com os gastos mensais em R\$ 14.910,00 em um ano com esses mesmo gastos seriam de R\$178.920,00. Nesse contexto, não seria possível recuperar o investimento inicial de R\$ 34.174,02 em apenas um ano. Com isso seria necessários dois anos no cenário pessimista para conseguimos recuperar o valor do investimento inicial e ter lucros relevantes para a empresa em questão. No entanto, se pensarmos em um cenários realista ou otimista em um ano teremos recuperado o valor investido e teremos lucros relevantes.

Essa análise econômica reforça a importância de uma gestão financeira cuidadosa e estratégias flexíveis, adaptadas às condições do mercado, para assegurar o crescimento sustentável e a rentabilidade da empresa a longo prazo.

TABELA 5 - GASTOS MENSAIS

Gastos Mensais (Despesas)	
Aluguel	R\$5.910,00
Funcionários	R\$8.000,00
Manutenção	R\$1.000,00
Total de gastos	R\$14.910,00

Fonte: autoria própria

TABELA 6 - ENTRADA DE RENDA

Entradas de rendas (Receitas)			
Tipos de cenários	Alunos	Mensalidade	Renda total
Cenário pessimista	60	R\$180,00	R\$10.800,00
Cenário realista	80	R\$180,00	R\$14.400,00
Cenário otimista	100	R\$180,00	R\$18.000,00
Cenário muito otimista	120	R\$180,00	R\$21.600,00

Fonte: autoria própria

TABELA 7 - RETORNO DE LUCROS

Previsões de retorno do lucro						
investimento inicial	Mensalidade	Alunos	Mensal	Trimestral	Semestral	Anual
R\$30.000,00	R\$180,00	60	R\$10.800,00	R\$32.400,00	R\$64.800,00	R\$129.600,00
R\$30.000,00	R\$180,00	80	R\$14.400,00	R\$43.200,00	R\$84.400,00	R\$172.800,00
R\$30.000,00	R\$180,00	100	R\$18.000,00	R\$54.000,00	R\$108.000,00	R\$216.600,00
R\$30.000,00	R\$180,00	120	R\$21.600,00	R\$64.000,00	R\$129.600,00	R\$259.200,00

Fonte: autoria própria

TABELA 8 - PAYBACK

Despesas	Mensal	Trimestral	Semestral	Anual
R\$ 14.910,00	R\$ 10.800,00	R\$ 32.400,00	R\$ 64.800,00	R\$ 129.600,00
	LQ: R\$ -4.110,00	LQ: R\$ - 12.330,00	LQ: R\$ - 24.660,00	LQ: R\$ - 49.320,00
R\$ 14.910,00	R\$ 14.400,00	R\$ 43.200,00	R\$ 84.400,00	R\$ 172.800,00
	LQ: R\$ -2.110,00	LQ:R\$ - 1.330,00	LQ: R\$ - 5.060,00	LQ: R\$ - 6120,00
R\$ 14.910,00	R\$ 18.000,00	R\$ 54.000,00	R\$ 108.000,00	R\$ 216.600,00
	LQ: R\$3.090,00	LQ: R\$ 9.270,00	LQ: R\$ 18.540,00	LQ: R\$ 37.680,00
R\$ 14.910,00	R\$ 21.600,00	R\$ 64.800,00	R\$ 129.600,00	R\$ 259.200,00
	LQ:R\$ 6.690,00	LQ: R\$ 20.070,00	LQ: R\$ 40.140,00	LQ: R\$ 80.280,00

Fonte: autoria própria

Legenda: LQ: Lucro Líquido

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto teve como intenção investigar a viabilidade de integrar a rotina de mães com a prática de atividades físicas, ao mesmo tempo em que oferece atividades lúdicas e recreativas para seus filhos. A proposta visa não apenas atender às necessidades das mães, mas também beneficiar mulheres em geral que buscam atividades físicas acompanhadas por profissionais, em horários flexíveis, dentro de um espaço acolhedor e seguro.

Para se atingir uma compreensão do projeto, fizemos pesquisas e avaliamos toda a funcionalidade do que vamos executar. Com base na realidade financeira pretende-se em um futuro breve colocar em prática tudo aquilo que construímos em teoria, pretende-se também recuperar o dinheiro investido em um médio espaço de tempo, para assim começarmos a obter lucros relevantes para o empreendimento. A partir dos cálculos e pesquisas financeiras, deduzimos que teremos lucro a médio prazo e mantendo o número de alunos em média de 100 por mês.

Com isso, a hipótese de executar o projeto da empresa ficou mais claro e confirmado após a necessidade de fazermos algo diferente para o público em questão, atendendo esse público iremos proporcionar além de vários benefícios, o principal deles que é a saúde da mulher, e o bem estar das mães.

E para nós enquanto profissionais de Educação Física, temos a plena consciência que devemos zelar, cuidar e acompanhar as alunas de forma geral. Nosso compromisso vai além de simplesmente orientar atividades físicas; buscamos proporcionar qualidade de vida e bem-estar a todas. Sempre enfatizando a importância da atividade física regular não apenas para a saúde física, mas também para o equilíbrio mental. Entendemos que esse cuidado integral contribui significativamente para o desenvolvimento pessoal e a manutenção de uma vida saudável, promovendo um estilo de vida ativo e sustentável.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, ELEN; JÚNIOR, PEDRO; NEIVA, CASSIANO; GRECO, CAMILA; DENADAI, BENETIDO. Comparação da treinabilidade aeróbia de mulheres sedentárias com peso normal e sobrepeso. Revista brasileira de atividade física e saúde. 1997.

DIAS, ROSANE; FERREIRA, ARACÉLI. A matriz swot como ferramenta de gestão estratégica: o caso do centro de operações da área financeiras Petrobras. Ceará, Brasil. 2009. Disponível em: www.Anaiscbc.emnuvens.com.br

FANTACHOLIT, FABIENE. A importância do brincar na educação infantil. Disponível em: www.manografias.br/brasilecola.uol.com.br

LABOISSIERE, PAULA. FGV: idade, renda e sedentarismo são os principais fatores para obesidade. Brasília. 2023. Disponível em: www.ebc.com.br

MATSUDO, SANDRA; MATSUDO, VICTOR. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista brasileira de atividade física e saúde. Disponível em: www.Rbafs.org.br

NUNES, JOIE; FERNANDES, JUCILIO. Influência da ginástica localizada sobre a densidade óssea de mulheres - resdemeiada. Revista brasileira de atividade física e saúde. 1997.

OSTERWALDER, ALEX. Business model generation: inovação em modelos de negócios. Livro eletrônico 2010. Disponível em: www.edisciplina.usp.br

RAMOS, FLÁVIO. Estratégia de marketing e qualidade de atendimento: estudos de caso na academia de ginástica M fitness. 2016. Disponível em: www.administradores.com.br

SEBRAE. As principais formas jurídicas das empresas, saiba o que é forma jurídica, fique por dentro das mais conhecidas e suas principais características. Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/ap/artigos/caracteristicas-das-empresas-pela-forma-juridica,813ae3ae7d316410VgnVCM1000003b74010aRCRD>

SOBRAL, SUZANA; RIBEIRO, SÔNIA. A importância do brincar na educação infantil, a perspectiva de Piaget, Vygotsy e Koshimoto. 2010. Disponível em: www.conedu.com.br