



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

BOX: CROSSFIT E ARTES MARCIAIS

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

ALAN CUNHA DA COSTA

BOX: CROSSFIT E ARTES MARCIAIS

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

Orientador: Prof. Me. Alexandre Teixeira Abdala

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

ALAN CUNHA DA COSTA

BOX:Crossfit e Artes Marciais

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, 22 de Novembro de 2019.

Banca Examinadora

Prof. Me. Alexandre Teixeira Abdala
Orientador

Prof. Nome completo
Examinador

Prof. Nome Completo
Examinador



Box – Crossfit e Artes Marciais

Alan Cunha da Costa¹

Resumo:

Este Projeto apresenta um plano empresarial para abertura de empresa do ramo fitness com objetivo de oferecer ao público aulas coletivas de Artes Marciais e treinamento funcional – Crossfit e T.A.F – Teste de Esforço Físico para Concurso Público, assim como atender ao público com as melhores comodidades, com conteúdo e uma equipe de profissionais qualificados em suas respectivas modalidades, proporcionando à comunidade opções para defesa pessoal, ganho de força, agilidade, flexibilidade mobilidade, entre outros resultados, atuando como parceiros profissionais habilitados para atender também na área de nutrição esportiva e fisioterapia promovendo hábitos mais saudáveis proporcionando qualidade de vida.

Palavras-chave: Artes Marciais. Crossfit. T.A.F. Qualidade de Vida.

¹ ¹Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: A12c2@Yahoo.com.br



1 APRESENTAÇÃO

A vida moderna trouxe benefícios e praticidades à sociedade, mas essas facilidades também podem conduzir a um estilo de vida menos saudável. Esses novos hábitos, de uma forma geral, podem vir acompanhados de doenças. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2013), a obesidade e a depressão, estão entre os maiores problemas de Saúde Pública no mundo.

A obesidade afeta cerca de 500 milhões de pessoas em todo o mundo (WHO, 2012) e, no Brasil, atinge 15,8% da população adulta (IBGE, 2010). No caso da depressão, também considerada um problema de saúde pública (WHO,2011), afeta aproximadamente 10 milhões de pessoas no Brasil (BRASIL, 2012) e tem prevalência em obesos de 25% (ABESO, 2011) a 30% (SIMON et al., 2008). Pelo fato da mesma ser um distúrbio crônico e recorrente, é responsável por incapacitação laboral e ônus social (FLECK, 2009) e, quando associada à obesidade, é de difícil diagnóstico e tratamento (ONYIKE et al., 2003).

Com base nos dados aqui citado, com objetivo de trazer ao público uma opção diferente e inovadora a Box de Crossfit/Artes Marciais formato de Centro de Treinamento Desportivo (CTD), será implantado na Cidade de Santa Maria – DF Avenida Alagados visando iniciar atividades no início do segundo semestre de 2020.

Com um espaço amplo e duas arenas distintas, equipadas para atender a necessidade de cada modalidade, profissionais graduados e devidamente registrados no CREF, treinados e habilitados cada um em sua modalidade.

Áreas destinadas ao bem-estar e reabilitação com serviços terceirizados de Nutrição Esportiva, Fisioterapia e Alimentação Saudável.

Atendimento personalizado, ferramentas online e horários flexíveis para maior comodidade do cliente em um espaço amplo e agradável.



2 CONTEXTUALIZAÇÃO

Tendo em vista o cenário apresentado, é possível observar os recursos e possibilidades do Crossfit, visto que teve sua origem em meados da década de 90, na Califórnia, quando um ex-ginasta chamado Greg Glassman começou a desenvolver um novo método de treinamento composto por exercícios funcionais, de alta intensidade e com foco em desenvolver o condicionamento físico de uma forma geral, sem focar apenas na especialização de uma determinada habilidade, como acontece nos treinos tradicionais.

Assim, dentre diversas modalidades como Natação, Iron Man, Corrida de longas distâncias, Power Lifter, Ginástica Olímpica, o Crossfit reuniu essas e outras atividades e as transformou em um único esporte, como metodologia do Crossfit, a qual envolve movimentos funcionais constantemente variados e de alta intensidade. As atividades têm base em movimentos simples tais como agachar, empurrar, puxar, pular. Com essa ação, todas as pessoas, independentemente da idade, conseguem realizar as tarefas propostas pela modalidade, como trabalhar as valências físicas: força, resistência (física, muscular, respiratória), velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio proporcionando qualidade de vida física e mental.

Ainda, temos as artes marciais. O termo “marcial” está ligado às dimensões conflituosas das relações humanas e origina-se do Deus Marte (Deus romano da guerra; Ares para os gregos). De acordo com Gomes, (2014) as artes marciais, além de trazer vários benefícios físicos, motores, sociais e cognitivos estimulam o aluno a enfrentar as dificuldades cotidianas preparando-o para vida. A prática das artes marciais proporciona o aumento da flexibilidade, desenvolve a coordenação motora, fortalece grupos musculares e, ao mesmo tempo, promove um grande alívio de estresse, da mesma forma que melhora a agilidade e aguça os sentidos e reflexos mais rápidos. Também, promove um maior autocontrole e desenvolve a autoestima, sendo possível listar também como uma das valências principais interveniente na prática das lutas e artes marciais, como a força,



UNICEPLAC

englobando todas as suas variações e formas de expressão nos membros superiores e inferiores. (FLACK; KRAEMER, 2006).

Em virtude do exposto, a prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade (HOWLEY & FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997), contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice. Então, um estilo de vida, fisicamente ativo, tem o potencial de reduzir os riscos de doenças crônicas incluindo hipertensão, derrame, câncer, diabetes tipo dois, osteoporose, osteoartrite e depressão (COUSINS, 1997).

E, então, pensando em todos os benefícios de ambas modalidades, foi que nasceu a ideia de juntá-las em um único espaço físico, dividido em 2 ambientes equipados, especificamente, para a realização das modalidades como Artes Marciais e Crossfit, com profissionais altamente qualificados, visando proporcionar ao cliente 2 atividades distintas, cada uma com suas características, mas com o mesmo objetivo que é proporcionar treinos de alto nível em uma hora de aula por dia, com conforto e modernidade melhorando suas valências físicas e psicocognitivas e inserindo as em uma comunidade diferenciada onde o foco é o combate a obesidade e a depressão, por meio de aulas coletivas .

Tal modelo vem sendo adotado por diversos Box de Crossfit no Brasil, demonstrando ótimos resultados com diferencial no atendimento ao público, conforme versa GLASSAMAN:

“Não é sobre mandar Atletas para competições, e sim sobre salvar vidas contra um tsunami de doenças crônicas que está vindo em nossa direção.” (Coach Greg Glassman)

Assim, é possível observar que se trata de um Centro de Treinamento Desportivo (CTD) que visa oferecer ao público atividades físicas em aulas coletivas



UNICEPLAC

nas respectivas modalidades, Crossfit e as Artes Marciais. Essas modalidades de aula vêm trazendo, gradualmente ao participante, o ganho de força, resistência (física, muscular, respiratória), velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio e reflexos apurados, proporcionando mais qualidade de vida.

2.1 Tipo de atividade

Como atividades principais do projeto temos as Aulas Crossfit – Metodologia de treinamento Funcional avançado que visa fazer o indivíduo mover grandes cargas a longas distâncias, por meio de aulas coletivas com movimentos constantemente variados e de alta intensidade em apenas uma hora de aula. E, também, teremos as Artes marciais – modalidade milenar que trabalha o corpo a mente e o espírito elevando a força agilidade, reflexo, flexibilidade e gerando união e companheirismo, aonde ambas despertam a competitividade transformando seus praticantes em atletas

Como atividades secundárias, são apresentadas possibilidades de parcerias ao cliente, como por exemplo: Lanchonete, Nutrição Esportiva, Fisioterapia e Reabilitação.

2.2 Objetivos

2.2.1 Geral

Promover a Atividade Física, por intermédio das Artes Marciais, como forma de trabalhar o corpo, mente e espírito, utilizando-se da metodologia que envolve o Crossfit que possibilita potencializar os principais aspectos do desenvolvimento humano como: as áreas Motoras, Cognitivas, Afetivas e Sociais, melhorando a capacidade do indivíduo em desenvolver atividades comuns da rotina (andar, sentar, levantar, agachar, entre outros).

Aspectos esses, de grande relevância, pois na prática de atividade física são liberadas substâncias como serotonina, dopamina e endorfina. Lembrando-se que são os neurotransmissores (serotonina e dopamina) e hormônio (endorfina) da felicidade, que viabilizam a sensação de prazer.



E é com essa perspectiva que se deseja propor, adicionalmente, a prática das artes marciais e/ou do Crossfit em um só espaço físico, como uma valiosa solução na prevenção e o combate a obesidade e a depressão.

2.2.2 Específicos

- Desenvolver Habilidades em diversos aspectos, tais como a lateralidade;
- Controlar os tónus musculares;
- Melhorar o equilíbrio e a coordenação global;
- Aprimorar a noção de tempo e espaço;
- Aumentar a flexibilidade corporal, gerando consciência corporal;
- Ampliar a força física;
- Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória;
- Reduzir o percentual de gordura corporal;
- Promover definição muscular;
- Prevenir lesões corporais; e
- Motivar hábitos e valores como: cordialidade, integridade, perseverança, autoestima e a disposição.

2.3 Mercado Consumidor

O mercado de Brasília dispõe de uma grande competitividade, mas de forma positiva, uma vez que há o espírito de equipe entre empresas, que geram a inclusão do indivíduo a uma comunidade esportiva, assim como em outros esportes a formação de estratégias é um dos fatores que contribuem para isso.



UNICEPLAC

No que se refere ao público alvo do projeto, é possível observar que gira em torno dos seguintes perfis:

- Pessoas comuns que estão cansadas da rotina e procuram um meio diferenciado e efetivo para se obter emagrecimento, condicionamento físico e qualidade de vida;
- Indivíduos que desejam se preparar para T.A.F – Teste de Aptidão Física para Concurso Público;
- Aqueles que queiram, nas Artes Marciais, adquirir recursos para a defesa pessoal, dentre outras já citadas; agregar uma modalidade esportiva para se tornar atleta.

2.4 Localizações da empresa

Dispomos das seguintes possibilidades de localização:

- **1ª Opção** – Cl 113 Lote “E” Avenida Alagados - Santa Maria - Centro Brasília DF - Contato Imobiliária – Mecta Cel: 98578-4433 - Área com 200m², excelente espaço, aluguel de R\$ 6.000,00 (dentro do orçamento), com estacionamento amplo dos 2 lados da loja com ótima localização, pois fica de frente para avenida e com distância de 1km para o concorrente, comércio ativo próximo a área residencial. Porém, requer reforma com construção de vestiários e salas acabamentoo geral, gasto de aproximadamente R\$ 10.000,00;



UNICEPLAC

- **2ª Opção** – Cl 215 Lote “D” Avenida Alagados Santa Maria Norte Brasília DF - Contato Imobiliária –Mecta Cel: 98578-4433 - Área com 300m² excelente espaço aluguel de R\$ 6.500,00 (dentro do orçamento) de frente para avenida estacionamento razoável próximo a Academia Envolve – concorrente, excelente fluxo de pessoas comercio movimentado próximo a área residencial, local amplo e bem distribuído com banheiros grandes, salas prontas, precisa de pequenas reformas de adaptação para empresa acabamento pronto, piso reformado e com espaço externo liberado para expansão futura. Dispõe do custo de reforma média de R\$ 5.000,00. No momento, no local, há uma empresa de materiais de construção que não renovara o contrato está previsto para o encerramento da locação em julho de 2020.

2.5 Serviços a serem oferecidos

Serviços		
Arena Principal	Arena Fight	Terceirizados
Crossfit	MuayThay	Fisioterapia
Preparação para o T.A.F- Teste de Aptidão Física para Concurso Publico	Boxe	Nutrição Esportiva
	Kick Boxe	Lanchonete

2.6 Grupos e pessoas envolvidos no planejamento

- Alan Cunha da Costa - Q. 417 Conj. “H” Casa 12 Sta. Norte, Tel. (61)98627-5268, E-mail: A12c2@Yahoo.com.br
- Cleide Edilene Sousa - Q. 417 Conj. “H” Casa 12 Sta. Norte, Tel. (61)99148-7612 E-mail: Cleideedilene29@gmail.com

3. PLANO DE NEGÓCIO

3.1 Descrições da Empresa

O Centro de treinamento desportivo é um espaço com 2 ambientes preparados para oferecer ao público a prática das Artes Marciais e o Crossfit, além de parcerias que proporcionam atendimento nutricional e fisioterapia realizados por profissionais habilitados, da mesma forma que uma área para lanchonete fit e suplementação



esportiva.

3.1.1 Estrutura Legal

O Centro será estruturado por profissionais habilitados, observando-se que o exercício das atividades de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física. Nesse sentido, seguem as fundamentações legais:

- Lei Federal nº. **9.696/98**, que dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física, estabelece que as academias de ginástica deverão manter um responsável técnico e profissionais de Educação Física em suas dependências;
- Licença Anual da Marca Crossfit – Cadastro realizado com preenchimento de formulário disponibilizado no site oficial da Crossfit – www.Crossfit.com;
- E-CPF - O Certificado Digital é a Identidade Digital destinado a Pessoa Física que é uma espécie de CPF em versão digital, que o identifica no meio eletrônico e permite realizar diversos serviços. Com ele, você ganha em agilidade e facilidade de acesso, eliminando burocracia, custos e a necessidade de se deslocar para validar documentos. Lembre-se de que, por questões de segurança, o Certificado Digital é pessoal e intransferível;
- Contrato Social - É o recurso para uma pessoa jurídica, o mesmo que uma certidão de nascimento é para uma pessoa física. O contrato social é um documento onde constam as regras e as condições sob as quais a empresa funcionará e onde estão estabelecidos os direitos e as obrigações para cada um dos proprietários que compõem a sociedade;
- CNPJ – EPP (Empresa de Pequeno Porte). É um formato jurídico, são sociedades que possuem uma receita bruta anual entre R\$ 360 mil e R\$ 3.6 milhões. Por serem um tipo de empresa com alto faturamento, as EPPs geram empregos, compram uma alta quantidade de materiais e podem ser fornecedoras de serviços e produtos para médias e grandes empresas. Assim, elas são consideradas impulsionadoras da economia do país;
- Alvará de Funcionamento - Demonstra a aptidão da atividade desejada ao local escolhido. Emitido pelas Prefeituras, tem procedimento que varia de acordo com a legislação de cada Município, sendo obrigatório para todos os tipos de estabelecimento comercial, industrial, agrícola, sociedades, associações, instituições e prestadores de serviços, sejam pessoas físicas



ou jurídicas;

- Registro ou Licença da Vigilância Sanitária - Licença não exclui a necessidade do Alvará de Funcionamento e nem é excluído por ele. Assim, com este documento, a Vigilância Sanitária atesta que o estabelecimento está seguindo as normas de saúde e higiene;
- Certificado de Conformidade do Corpo de Bombeiros - Enquanto a Vigilância Sanitária avalia o cumprimento às normas de Saúde e Higiene, o Corpo de Bombeiros, responsável pela emissão do Certificado de Conformidade, que avalia o cumprimento às normas de Segurança. Para sua concessão, o Órgão (Corpo de Bombeiros) emite uma série de regras, as quais cada estabelecimento precisa se adequar.
- Definição Tributária – Simples Nacional que implica no recolhimento mensal de impostos e contribuições através do Documento Único de Arrecadação (DAS). O regime simplificado reduz o processo burocrático de pagamento, uma vez que em apenas uma única guia oito tributos são pagos, entre eles o ICMS e o ISS.

3.1.1.2 Descrição da estrutura funcional e organizacional da empresa

A Box funcionará de segunda a sexta-feira, das 6h às 22h, sendo que de 6h às 12h será o primeiro turno e o segundo turno funcionará será das 16h às 21h, no total e, aos sábados; terá apenas uma aula de 1 hora para atender o público em geral que será às 10h.

Comportando 432 alunos no total distribuídos da seguinte maneira:

Qtd. De Alunos Total por Turno e Modalidades			
Modalidades	1ºTurno	1º Turno	Total
Crossfit	120	120	240 Alunos
Artes Marciais	90	90	180 Alunos
T.A.F	6	6	12 Alunos
TOTAL	216	216	432 Alunos

A equipe será composta por 2 professores, 2 estagiários, 1 coordenador responsável. 2 recepcionistas, 1 administrador e 1 profissional de Serviços Gerais. Nas atividades de lutas, 6 professores, sendo cada um com suas respectivas



modalidades.

O pagamento dos funcionários do CT será realizado no 5º dia útil do mês, caso caia no domingo os funcionários irão receber na sexta-feira que antecede o dia. Os boletos relacionados a empresa serão pagos após o 5º dia útil para todo dia 20.

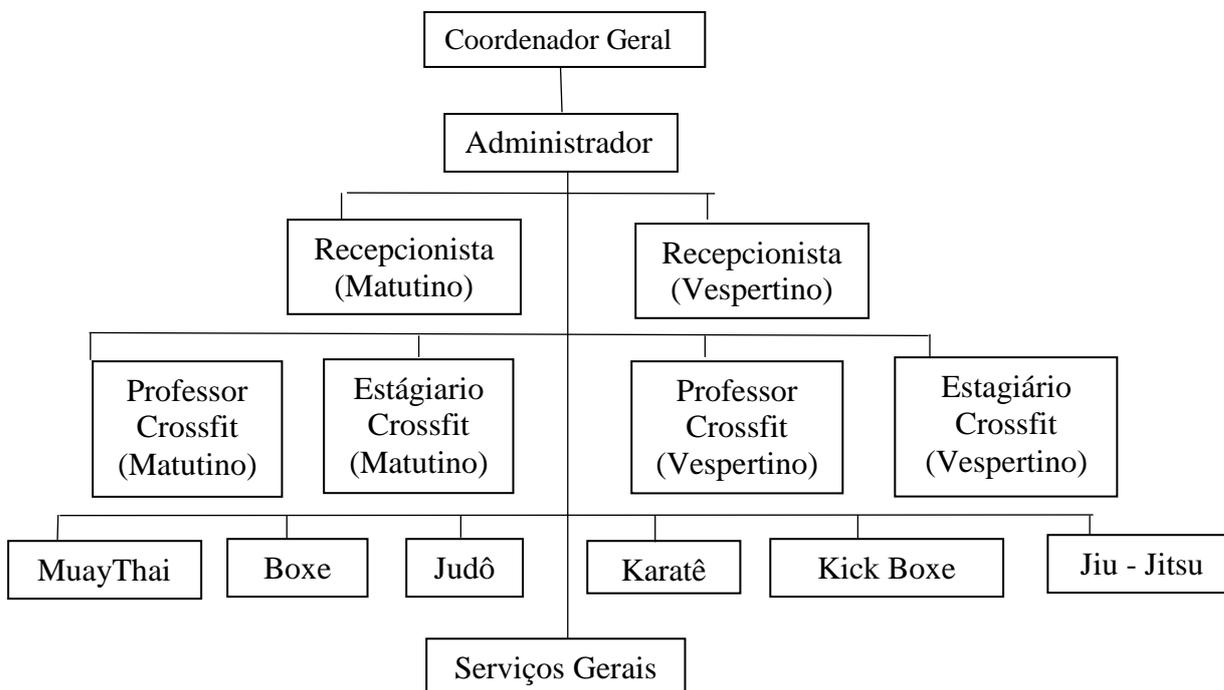
Como relação ao fechamento de planos dos clientes, essa ação ficará de acordo com a entrada da cada cliente, porque a data de vencimento das mensalidades será inserida, assim que o aluno efetivar a matrícula.

Para manter a ordem, o administrador será responsável em verificar a qualidade dos materiais usados na Box, para a organização que terá o auxílio dos professores e estagiários.

Fazer manutenção frequente dos materiais mais utilizados e a conscientização dos clientes para cuidar dos equipamentos que eles mesmos usam diariamente.

3.1.1.2.1 Organograma da empresa

Segue o resumo gráfico que representa a estrutura organizacional de uma empresa, por meio das Linhas de Comunicação que integram cargos, áreas e hierarquia da empresa, Unidades de Trabalho que detém os cargos representados, a Hierarquia com os cargos ocupados, de acordo com o nível de responsabilidade e Divisão Horizontal do Trabalho, com cargos disponíveis em uma mesma linha, representando o nível hierárquico similar.



3.1.1.2.2 Cronograma de atividades

Item	Quando vai fazer?	Quem vai fazer?	O que fazer?	Onde vai fazer?	Como vai fazer?	Por que vai fazer?
Materiais e equipamentos	Quarta-Feira Dia 15/01/2020 as 9:00 horas.	Cleide Edilene	Visitar a loja do Fornecedor selecionar e separar os equipamentos necessários	Empresa Fokus Fitness	Levar a lista de Materiais separar o que tiver e negociar o menor preço possível	Agilizar a estrutura física da box
Localizar Local de armazenagem e os equipamentos	Sabado dia 18/01/2020 as 8:00 horas.	Alan Cunha	Organização do espaço (um Quarto) para armazenar o material que será entregue uma semana após a compra	Em casa na Q.417 lote 12 conj.H S.Maria Norte Proximo ao predio Pleitiado.	Retirada de moveis e materiais e limpeza do local.	Levará um tempo para fechar contrato de aluguel e adequar o espaço para os equipamentos.
Registro de materiais	Dia 04/02/2020 às 08 horas.	Cleide Edilene	Registro a Marca CROSSFIT	Site Crossfit.com	Preenchimento de Cadastro e Avaliação da Marca.	Para utilização da Marca e a Metodologia de treinamento assim como a capacitação de funcionarios.
Preparação do curso	Sabado 28/03/2020 e Domingo 29/03/2020 Curso de Certificação L1 Crossfit	Alan Cunha	Curso de Capacitação para Coach Crossfit Preparação para dar Aulas de Crossfit	Local será definido uma semana antes do curso.	Participar os 2 dias e fazer a prova de avaliação do curso.	Para capacitação e aprendizado.
Localização da oficina	Segunda – Feira 06/04/2020 as 8:00 horas	Cleide Edilene	Procurar o Corretor	Imobiliaria Mecta.	Nogociar a reserva do imóvel.	Negociar a reserva do local mediante a contrato.
Preparação do curso	Segunda – Feira 06/04/2020 as 8:00 horas	Cleide Edilene	Iniciar Propaganda	Redes Sociais Radio Local etc.	Gerar propaganda da empresa	Ppor todas as vias disponives na cidade.
Preparação do curso	01/06/2020 as 06:00 horas.	Alan Cunha	Iniciar A adequação	Na cede da empresa	Iniciar obras e instalação de equipamentos	Preparar para abertura da empresa.
Preparação do curso	08/06/2020 as 08:00 horas	Cleide Edilene	Processo de Seleção de Funcionarios	Na cede da empresa	Seleção de curriculos entrevistas e enviar convite a conhecidos	Preparação para inicio de atividade da empresa

do item	Quando vai fazer?	Quem vai fazer?	O que fazer?	Onde vai fazer?	Como vai fazer?	Por que vai fazer?
cesso de atação ador e onario	15/06/2020 as 08:00 horas.	Cleide Edilene	Fechar contrato com a empresa de contabilidade	L2 Norte Empresa i9 Serviços Contabeis	Entrega de documentação para abertura e funcionamento da empresa e documentação de funcionários	Para legalização da empresa e formalização perante o governo também contratar e cuidar das finanças da empresa e dos funcionários
tação de onarios	Do dia 22/06/2020 ao dia 27/06/2020 das 08:00 horas as 18:00 horas.	Cleide Edilene e Alan Cunha	Apresentar as normas da empresa, estratégias de ação, atendimento ao público, quadro de horários manuseio de equipamentos etc.	Na empresa	Palestras, interação e treinamento específico para familiarização com a metodologia de treinamento	Capacitação
io do namento	29/06/2020	Alan Cunha, Cleide Edilene e Equipe de funcionários	Iniciar Todas as Atividades des de aulas de crossfit com a de lutas	Na empresa	Apartir da Abertura as 06:00 horas	Trabalhar.



3.2 PLANO DE MARKETING

3.2.1 Análise de mercado

Quanto à concorrência, como já mencionado, seguem as informações:

- CENTRAL CROSSTREING - fica localizado na QR 211 Cj. B Lote 17, Santa Maria Norte, Av. Alagados. As aulas são das 6h às 12h e das 16h às 21h, funcionando em um espaço pequeno, mas confortável, com bons profissionais. Não é uma academia afiliada a marca Crossfit e não dispõe de espaço para desenvolver técnica de de Ginástica Olímpica. A média de valores, por 3x na semana, é de R\$ 99,90, sem flexibilidade. A capacidade máxima é de 13 alunos, por horário, sem espaço de lutas;
- ACADEMIA ENVOLVE - apesar de ser uma academia de musculação, tem espaço Crosstreining e um espaço para lutas. No espaço de lutas, um tatame pequeno que atende apenas 10 alunos por horário, tendo aula apenas 1 hora por dia, pela manhã, e 1 hora de aula por dia, a noite, de segunda a sexta, assim como o crosstreinig, cujo os professores são formados em Educação Física, com qualificação em treinamento funcional Core 360, com capacidade de suportar 8 alunos, sem plataforma para Levantamento de Peso Olímpico e sem espaço para o desenvolvimento de Ginástica Olímpica. Contudo, oferece um plano de R\$89,90, com direito a usufruir todas as modalidades.

Ao observar e utilizar o serviços fornecidos pelos concorrentes, o que torna nossas atividades mais atraentes para o público, são as formas diferenciadas de pagamentos a serem ofertadas. Além das aulas específicas, inclusas no plano e em um espaço amplo e moderno. Também há o diferencial da equipe com profissionais, altamente qualificada e certificada pela Crossfit e com registro oficial da marca, contando ainda com professores de lutas formados em Educação Física, com graduações máximas e reconhecidos por suas respectivas

**UNICEPLAC**

Federações, sendo Mestres em suas modalidades.

Ainda, oferecemos flexibilidade de horários para todas as modalidades.

3.2.2 Estratégia de Marketing

- Por meio de Promoções como: 7 dias de aulas experimentais, gratuitamente, em qualquer modalidade;
 - Aulas abertas ao público;
 - Divulgação em redes Sociais e promovendo emulsionamento;
 - Produção de eventos (Competições) em todas as modalidades aos fins de semana;
- Cadastro no Gympass que é um aplicativo que dá acesso a academias no Brasil e no mundo, por meio de uma assinatura mensal ou do pagamento de diárias. São mais de 18 mil academias no Brasil, espalhadas por mais de 1,2 mil cidades. No mundo todo, somam-se quase 36 mil academias em 14 países, incluindo Estados Unidos, Portugal, Argentina e Chile;

Por fim, para melhor comodidade, serão oferecidos serviços online.

Destaca-se que o Box Check-In foi inicialmente projetado para a reserva de horários em Box Oficiais de Crossfit e Academias. Trata-se de um sistema completo de gestão, que conta com módulos financeiro, comunicação e acompanhamento de evolução física com atendimento em diversas modalidades.



3.3 Plano financeiro

3.3.1 Materiais necessários e custos da empresa

Lista de Materiais					
Equipamentos	Fabricante	Valor unit.	Qtd.	Preço	
Piso pvc emborrachado liso	GSD - 30m ²	R\$ 4.500,00	4	R\$ 18.000,00	
MATERIAL PRINCIPAL	Barra Olímpica 20kg	Seconds Fitness	R\$1.000,00	5	R\$ 5.000,00
	Barra Olímpica 15kg	Flex Fit Franca	R\$ 679,00	5	R\$ 3.395,00
	Barra Olímpica 10kg	FlexFit Franca	R\$ 570,00	5	R\$ 2.850,00
	Anilhas olímpicas 5kg	D1 Fitness	R\$ 154,85	20	R\$ 3.097,00
	Anilhas olímpicas 10kg	D1 Fitness	R\$ 279,30	16	R\$ 4.468,80
	Anilhas olímpicas 15kg	D1 Fitness	R\$513,00	16	R\$ 8.208,00
	Anilhas olímpicas 20kg	D1 Fitness	R\$ 518,00	16	R\$8.288,00
	Anilhas olímpicas: 1kg	Domyos	R\$ 9,99	14	R\$ 139,86
	Kettlebel: 6kg	ACTE Sports	R\$ 44,90	2	R\$ 89,80
	Kettlebel: 8kg	ACTE Sports	R\$ 79,90	2	R\$ 159,80
	Kettlebel: 12kg	ACTE Sports	R\$ 119,90	4	R\$ 479,60
	Kettlebel: 14kg	ACTE Sports	R\$ 129,90	4	R\$ 519,60
	Kettlebel: 16kg	Turbo Fitness	R\$ 256,90	6	R\$ 1.541,40
	Kettlebel: 20kg	ACTE Sports	R\$ 179,90	4	R\$ 719,60
	Kettlebel: 24kg	Turbo Fitness	R\$ 259,90	4	R\$1.039,60
	Wall Ball: 6 Lbs	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	5	R\$ 1.134,00
	Wall Ball: 8 lbd	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	5	R\$ 1.134,00
	Wall Ball: 14 lbs	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	6	R\$ 1.360,80
	Wall Ball: 16 lbs	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	6	R\$ 1.360,80
	Wall Ball: 20 lbs	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	6	R\$ 1.360,80
Wall Ball: 25 lbs	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	4	R\$ 907,20	
Wall Ball: 30 lbs	Iniciativa Fitness	R\$ 226,80	2	R\$ 453,60	
Presilhas de aço	Invictus Fitness	R\$ 179,90	3	R\$ 539,70	
Bastão de Pvc	amanco 6m - 3	R\$ 8,90	7	R\$ 62,30	

R\$ 94.040,80



UNICEPLAC

	Abmat:	Brasil Fit	R\$ 59,17	20	R\$ 1.183,40	
	Cordas:	Speed Rope	R\$ 17,99	20	R\$ 359,80	
	Corda Naval:	Rope Academia	R\$ 160,00	4	R\$ 640,00	
	Colchonete:	Bf colchões	R\$ 20,00	25	R\$ 500,00	
	Barra Fixa:	D1 Fitness	R\$ 9.940,00	1	R\$ 9.940,00	
	Cronometro:	Cronometro Digital	R\$380,00	1	R\$ 380,00	
	Quadro Branco:	stalo 2,00 x 1,20	R\$164,90	1	R\$ 164,90	
	Som de Qualidade:	Caixa Amplificada	R\$ 1.505,18	1	R\$ 1.505,18	
	Argola olímpica:	Suspensão	R\$ 132,00	4	R\$ 528,00	
	Caixas (box)	Strong	R\$ 189,90	10	R\$ 1.899,00	
	Trx ou fita strap	MinyMix	R\$ 63,00	8	R\$ 504,00	
	Super Band roxa:	Odin Fit	R\$198,00	6	R\$ 1.188,00	
	Suporte vertical	3 Seconds Fitness	R\$ 22.990,00	2	R\$ 45.980,00	
	Filtro de inox	Frisbel	R\$ 1.399,00	1	R\$ 1.399,00	
	Umidificador	Ecoclean	R\$ 1.500,00	4	R\$ 6.000,00	
MATERIAL SECUNDARIO	Dumbell: 20lbs	Invictus Fitness	R\$ 345,00	4	R\$ 1.380,00	R\$ 75.265,33
	Dumbell: 25lbs	Ziva - o Par	R\$ 979,99	3	R\$ 2.939,97	
	Dumbell: 35lbs	Par Ahead Sextavado Sports	R\$1.333,32	3	R\$ 3.999,96	
	Dumbell: 40 lbs	Par Ahead Sports	R\$ 1.523,00	2	R\$ 3.046,00	
	Remo:	Rop stores o'neo	R\$ 6.900,00	4	R\$ 27.600,00	
	Air Bike Poode:	poode	R\$ 5.500,00	4	R\$ 22.000,00	
	Skierg Poode:	poode	8.170,00	1	R\$ 8.170,00	
EQP. LUTAS	Tatame EVA	Mercado livre	R\$ 49,90	100	R\$ 4.990,00	Já Possui
	Saco de pancada:	faiertex - Já Tem			-	
	Aparador de chute:	thunder	R\$ 189,90	6	R\$ 1.139,40	
	Aparador de mão:	thunder	R\$ 89,90	6	R\$ 539,40	
Investimento Total					R\$ 169,845,53	

Custos Fiscais	
Tributos	Valores
E-CPF	R\$ 189,00
Contrato Social	R\$ 800,00
Contador custo Mensal	R\$ 400,00
Franquia marca Crossfit \$3.000	R\$ 12.600,00
Total	R\$ 13.989,00

O valor da taxa do Crossfit inserido acima é equivalente a um valor anual, por ser pago mensalmente será adicionado um valor de R\$ 1.050,00 por mês.

3.3.2 Investimento e viabilidade econômica

Os recursos iniciais para viabilizar o projeto da Box serão advindos das economias feitas, ao longo dos anos, por Alan Cunha da Costa, que arcará com 50% do investimento



UNICEPLAC

total e; Cleide Edilene Souza, que entrará com mais 50% do investimento, pra dar início ao projeto, direcionados para a compras iniciais de equipamentos, obras de adaptação do local e capital de giro inicial.

Após análise de mercado. foi criada uma tabela de preços por planos de fidelidade:

Tabela de Preços Crossfit				
Planos	2x Semana	3x Semana	5x Semana	Total Mensal
Mensal	R\$ 135,90	R\$ 155,90	R\$ 175,90	R\$ 467,70
Trimestral	R\$ 129,90	R\$ 139,90	R\$ 169,90	R\$ 439,70
Semestral	R\$ 119,90	R\$ 129,90	R\$ 159,90	R\$ 409,70
Anual	R\$ 109,90	R\$ 119,90	R\$ 149,90	R\$ 379,70
Total Geral				R\$ 1.696,80

Tabela de Preços Artes Marciais				
Planos	2x Semana	3x Semana	5x Semana	Total Mensal
Mensal	R\$ 100,00	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 330,00
Semestral	R\$ 89,90	R\$ 99,90	R\$ 109,90	R\$ 299,70
Anual	R\$ 79,90	R\$ 89,90	R\$ 100,00	R\$ 269,80
Total Geral				R\$ 899,50

Tabela de Preços T.A.F Teste Físico para Concurso Publico				
Planos	2x Semana	3x Semana	5x Semana	Total Mensal
Mensal	R\$ 330,00	R\$ 430,00	R\$ 530,00	R\$ 1.290,00
Semestral	R\$ 310,00	R\$ 410,00	R\$ 510,00	R\$ 1.230,00
Total Geral				R\$ 2.520,00

Custos Fixos Mensal	
Agua	R\$ 180,00
Luz	R\$ 250,00
Aluguel	R\$ 6.500,00
Internet e Telefone	R\$ 180,00
Contabilidade	R\$ 400,00
2 Estagiários	R\$ 1.600,00
Serviços Gerais	R\$ 1.200,00
Marca Crossfit	R\$ 1.050,00
Recepcionista/Vendedora	R\$ 998,00
Total	R\$ 12.358,00

Custos Variáveis Mensal	
2 Prof. Crossfit	R\$ 3.000,00
Prof. MuayThay	R\$ 1.200,00
Prof. Boxe	R\$ 1.200,00
Prof. Kick Boxe	R\$ 1.200,00
Manutenção	R\$ 125,00
Marketing	R\$ 125,00
Total	R\$ 6.850,00

Custos Totais Mensais



Custos Fixos	R\$ 12.358,00
Custos Variados	R\$ 6.850,00
Total	R\$ 19.208,00

Apartir desses dados será realizada uma simulação do cenário orçamentário com análise das projeções, considerando-se várias alternativas para o uso dos recursos financeiros da empresa. Nesse caso será realizada uma simulação de cenários: Otimista, Realista e Pessimista, para verificação de viabilidade da empresa, que ajudará na constatação do tempo e produção de serviço necessário para cobrir os gastos fixos e investimento total para se obter lucros. (B. DE PAULA, GILES, 2017)

3.3.2.1 Cenário Pessimista

Em que o oposto aconteça, prevendo as piores situações de Receita, Custos, Despesas e Investimentos para a companhia:

Crossfit		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	18	R\$ 2.806,20
Trimestral	24	R\$ 3.517,60
Semestral	21	R\$ 2.867,90
Anual	27	R\$ 3.417,30
Total	90	R\$ 12.609,00

Lutas		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	24	R\$ 2.640,00
Semestral	21	R\$ 2.097,90
Anual	21	R\$ 1.887,90
Total	66	R\$ 6.625,80

TAF		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	0	R\$ -
Semestral	0	R\$ -
Total	0	R\$ -

Cenário Pessimista	
Receita Bruta	R\$ 19.234,80
Custo Total	R\$ 19.208,00



UNICEPLAC

Receita líquida

R\$ 26,80

3.3.2.2 Cenário Realista

O cuidado a ser tomado é não confundir o Cenário Realista com um “meio termo” ou “ficar em cima do muro”. Cada cenário deve ser pensado de forma crítica, avaliando os impactos de cada decisão no contexto geral:

Crossfit		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	30	R\$ 4.677,00
Trimestral	30	R\$ 4.397,00
Semestral	30	R\$ 4.097,00
Anual	30	R\$ 3.797,00
Total	120	R\$ 16.968,00

Lutas		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	24	R\$ 2.640,00
Semestral	24	R\$ 2.397,60
Anual	27	R\$ 2.427,30
Total	75	R\$ 7.464,90

TAF		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	1	R\$ 330,00
Semestral	0	R\$ -
Total	1	R\$ 330,00

Cenário Realista	
Receita Bruta	R\$ 24.762,90
Custo Total	R\$ 19.208,00
Receita líquida	R\$ 5.554,90



3.3.2.3 Quadro Otimista

A ideia central é prever um ambiente extremamente favorável para a organização, em que todas as metas de faturamento sejam batidas, o menor custo de produção seja alcançado, as Despesas Operacionais fiquem abaixo dos limites estabelecidos e assim por diante:

Crossfit		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	60	R\$ 9.354,00
Trimestral	54	R\$ 7.914,60
Semestral	54	R\$ 7.374,60
Anual	30	R\$ 3.797,00
Total	198	R\$ 28.440,20

Lutas		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	36	R\$ 3.960,00
Semestral	27	R\$ 2.697,30
Anual	27	R\$ 2.427,30
Total	90	R\$ 9.084,60

TAF		
Planos 2,3 e 5 x Semanais	Qtd.Total de Alunos	Valor
Mensal	5	R\$ 2.250,00
Semestral	0	R\$ -
Total	5	R\$ 2.250,00

Cenário Otimista	
Receita Bruta	R\$ 43.774,80
Custo Total	R\$ 19.208,00
Receita líquida	R\$ 24.566,80

3 RESULTADOS

Segundo análise dos cenários financeiros apresentados, em 6 meses poderá ser alcançado o quadro otimistas a partir daí dentro de 6 meses o investimento total será ressarcido provando que a empresa pode ser alto sustentável e se manter no mercado e em

**UNICEPLAC**

um curto prazo de tempo tornar-se rentável e segura.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após meses de análises e estudos sobre a construção de uma empresa e todas suas vias legais, foram gerados dados suficientes para que se acredite que é possível, a partir de modalidades tão distintas como o Crossfit e as Artes Marciais, criar uma empresa sólida e se manter no mercado fitness.

Assim, analisando a viabilidade da empresa em um cenário otimista, podemos observar que no primeiro semestre de funcionamento da empresa, observando-se o cronograma de estruturação e o planejamento de marketing detalhado, há a possibilidade de manter a empresa com uma receita positiva, promovendo a recuperação do investimento inicial e, a partir do segundo semestre, obter uma margem de lucro considerável, levando a crer que a Box de Crossfit/Artes marciais é alto sustentável e lucrativa com grandes possibilidades de se manter no mercado.

Foi constatado que estão disponíveis no mercado uma grande variedade de modelos empresariais e formas de implementação e gestão de empresas. A intenção deste estudo é prever possíveis falhas e gerar soluções com o mínimo de risco financeiro.

Destaca-se com notoriedade, que uma das melhores maneiras de se prevenir tais riscos é se manter sempre em contato com SEBRAE, que disponibiliza via online cursos e workshops, sem custo para capacitação de empreendedores, nos mais diversos campos de trabalho.



4 REFERÊNCIAS

MORAES; SOUZA;ALMEIDA, *Percepções de obesos deprimidos sobre os fatores envolvidos na manutenção da sua obesidade: investigação numa unidade do Programa Saúde da Família* . Município do Rio de Janeiro, 2013.

SILVA, T. *O currículo como fetiche: a prática e a política do texto curricular*. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

CORREIA, W.R; FRANCHINI, E. *Produção Acadêmica em Lutas, artes marciais e esportes de combate*. Motriz, Rio Claro, v.16, n.01, p.01-09, 2010.

Fonte: <https://manualdohomemmoderno.com.br/fitness/11-beneficios-da-luta-como-atividade-fisica>

.FLECK, S.J. KRAEMER, W.J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520**: *informação e documentação: citações em documentos: apresentação*. Rio de Janeiro, 2002.

GOMES,V; GONÇALVES, S. *O ensino de lutas como conteúdo da educação física escolar*. Revista @rgumentam. Faculdade Sudamérica. v.6, p. 181-196, 2014.

B. DE PAULA,GILES. *Análise de Cenários Orçamentários: como a Projeção de Cenários Econômicos e Financeiros pode ser um divisor de águas para sua empresa p 17-07-2016*. Fonte:<https://www.treasy.com.br/blog/analise-de-cenarios-orcamentarios-e-projecao-de-cenarios-economicos-e-financeiros/>

REVISTA BBC NEWS. *Os hormônios da felicidade: como desencadear efeitos da endorfina, oxitocina, dopamina e serotonina*, 2017

**UNICEPLAC**Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-39299792>CROSSFIT,INC.*Guia de Treinamento*.Nivel. 12002-2018.**Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus pela vida que ele me concedeu.

Agradeço minha mãe por todo investimento em minha educação.

Agradeço à minha esposa por sempre estar ao meu lado durante meu percurso acadêmico.

Sou grato pela confiança depositada na minha proposta de projeto pelo meu professor Alexandre Abdala, orientador do meu trabalho. Obrigado por me manter motivado durante todo processo.

Por último, quero agradecer a UNICEPLAC e todo seu corpo docente.