Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

Studio Fitness Life

Brasília-DF

2020

UNICEPLAC

Fabricio Augusto Maia Silva
Fernando Lopes da Silva Rodrigues

Studio Fitness Life

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

Orientador: Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade

Brasília-DF

2019

UNICEPLAC

Fabricio Augusto Maia Silva
Fernando Lopes da Silva Rodrigues

Studio Fitness Life

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

Gama, 26 de julho de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade
Orientador

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Examinador

UNICEPLAC

ESTUDIO FITNESS LIFE

Fabricio Augusto Maia Silva[1]

Fernando Lopes da Silva Rodrigues[2]

Resumo: O objetivo é criar um estúdio voltado para toda a população de crianças a idosos, em que o foco será promover uma melhor qualidade de vida, por meio da dança, pilates e treinamento funcional, serão desenvolvidos métodos de avaliações para mostrar como as atividades estão ajudando na qualidade de vida, gerando, assim, mais confiança diante do serviço prestado.

Palavras-chave: Academia de ginastica; empreendedorismo; Inovação.

Abstract: The objective is to create a studio aimed at the entire population of children to the elderly, in which the focus will be to promote a better quality of life, through dance, pilates and functional training, evaluation methods will be developed to show how activities they are helping in the quality of life, thus generating more confidence in the service provided.

Keywords: Gymnastics academy; entrepreneurship; Innovation.

[1]Graduandodo Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos– Uniceplac. E-mail: fabriciofrank2009@hotmail.com.

[2]Graduandodo Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos– Uniceplac. E-mail: fernandospn10@gmail.com.

1 APRESENTAÇÃO

O mercado fitness para idosos está crescendo. O envelhecimento da população influencia a área fitness porque segundo o IBGE a expectativa de vida dos Brasileiros é de 76 anos. Os métodos e rotinas de treinamentos tem sido tendências para evitar acidentes do público mais velho, pois visam a saúde, mobilidade e equilíbrio. A população de idosos no Brasil é de 13% dos brasileiros e em 2060 pode chegar a 32%(DOMENICO, 2019). Os idosos procuram profissionais especializados e capacitados para atenderem suas necessidades. Nos últimos anos a população idosa vem crescendo cada vez mais (COSTA 2016). O envelhecimento traz algumas alterações biológicas e gera mudanças nos aspectos psicológicos e sociais, o que compromete a independência e a qualidade de vida (COSTA 2016;MELLO 2018).

Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que 47% da população não realiza a quantidade mínima recomendada de exercícios para se manter saudável. Esses dados nos motram que muitas pessoas não dão a devida importância para atividades fisicas, gerando assim problemas futuros, que recomendações medicas terão que procurar os profissionais de educação física (DOMENICO, 2019).Para o segmento do mundo fitness essa informação soa como algo bom pois demonstra que essa área terá grande potencial para quem decidir atuar nesse mercado (DOMENICO, 2019).

Com isso, conforme ocorre o envelhecimento torna-se ainda mais importante permanecerem enérgicos, pois o corpo declina a função e a atividade física retarda essa degeneração. Inclusive pode-se falar até em progressão, ou seja, com o passar dos meses o condicionamento evolui e pode até ser intensificado. A atividade física ajuda a se manter saudável, com energia e independente, à medida que se envelhece (GUIMARÃES 2004;ZARPELLON 2007). Quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. A Capacidade funcional refere-se ao desempenho de atividades diárias (BARROS 2005).

A população idosa tem uma certa fragilidade, relacionadas à presença de comorbidades, como perda inesperada de peso, exaustão, diminuição da força muscular, alterações na marcha e equilíbrio e falta de exercício O exercício físico e o condicionamento fisico é uma estratégia que pode ser utilizada para aliviar o processo de declínio observado no processo de envelhecimento e pode manter sua capacidade funcional e qualidade de vida em boas condições. As evidências atuais mostram que o exercício físico é benéfico para a saúde do idoso, mantendo a independência funcional e melhorando sua qualidade de vida.(Pillatt et al;2019) ;

Dentre os exercícios físicos recomendados ao público, destaca-se o método Pilates, que descreve o sistema de exercícios físicos criado por Joseph Pilates e utiliza seis princípios para realizar movimentos físicos: respiração, controle, concentração, Preciso, fluido e concentrado. Os exercícios visam melhorar a postura, força, resistência, flexibilidade e equilíbrio. (MELLO 2018; GUIMARÃES 2004; EVANGELISTA 2016).

A área tecnológica tem sido tendência fitness, os relógios, fones de ouvido sem fio e pulseiras que registram os dados do treino representam 95% do mercado e a procura continua subindo pelo menos até 2022. Um software de treinamento fez ser possível o aluno acompanhar em tempo real seu treino estimulando um ambiente de interação e competição(DOMENICO, 2019). O uso da tecnologia vai servir com uma ferramenta de auxilio, podendo ser usada em algun momentos na dança e no funcional.

O Pilates está trazendo grandes benefícios para a vida dos idosos. O foco do studio fitness life é dar atenção para esse publico, oferecendo um espaço completo, arejado, calmo e com boa musica e toda segurança possivel. Comparado com estudantes de outras faixas etárias, os alunos mais velhos podem ter mais chances de encontrar problemas de saúde. Portanto, antes de iniciar a aula, sera exigido um atestado médico que comprove que a pessoa pode participar da aula.

O studio fitness life vai proporcionar aos idosos escolhas para que se sintam mais confortaveis para fazer aquilo que mais lhe agradar, o studio vai oferecer pilates, dança e funcional e assim proporcionando variedade e tem como objetivo proporcionar uma qualidade de vida melhor aos idosos, fazendo com que se sintam bem fisicamente e psicologicamente, em perfeitas condições para realizar as tarefas diárias e gerar disposição para o lazer.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

O local escolhido para o Studio fitness life foi no Gama DF, por ser uma cidade grande e populosa. O Gama tem a função de polo econômico e influência municípios e localidades do entorno de Brasília, sendo o Novo Gama, Valparaíso, Cidade Ocidental, Luziânia, Santo Antônio do Descoberto, Céu Azul, Engenho das Lages e Pedregal (CODEPLAN 2019).

Segundo o PDAD 2018 apontou que a população urbana da RA gama era de 132.466 pessoas, sendo 52,5% do sexo feminino e do sexo Masculino 47,5%. A idade média era de 34,4 anos. Sobre pessoas com deficiência em relação a locomoção era de 94,6% onde informaram “nenhuma dificuldade” para caminhar ou subir degraus (CODEPLAN 2019).

A renda domiciliar foi estimada em R$ 4.051,6, que resulta em um valor médio por pessoa de R$ 1.597,1. Considerando o valor do salário mínimo de R$ 954,00 apenas 12,9% da

população ganha esse valor, entre 1 e 2 salários mínimos 44,5%, entre 2 a 5 salários mínimos 27,9% e de 5 a 10 salários mínimos apenas 12,1% da população do gama em relação ao rendimento bruto (CODEPLAN 2019).

Mesmo que um Studio possa conseguir seus clientes pela internet e Marketing, é bastante válido que o Studio onde esteja localizado seja movimentado, para que haja um reconhecimento por parte dos moradores locais, por exemplo no centro, próximo a paradas, rodoviária e setores comerciais, locais onde as pessoas vão com mais frequência e tem o acesso mais fácil, por ser próximo desses pontos referenciais, para pessoas que não possuem automóvel ou que prefiram se locomover com o transporte público, outra vantagem a ser citada são as cidades vizinhas, o entorno, possuem um acesso fácil por conta da região administrativa do Gama que é conhecida como a capital do Entorno, isso porque a população das cidades próximas costuma servir-se do comércio, serviços privados e públicos ofertados.

Foi feito um levantamento para saber quantos studios existem cidade do Gama, o resultado obtido foi que há 10 estúdios na cidade, 5 deles são na residência do proprietário sendo na garagem ou em um quarto e não oferecem um espaço com muita variedade, os outros são em locais comercias mais amplos e por fim proporcionam aos alunos atividades e exercícios a mais como dança e funcional.

O studio vai oferecer aulas em três modalidades, sendo elas: Pilates solo, dança e treinamento funcional visando atender o publico idoso. Funcionará de 07h da manhã e ficará até as 22h da noite tendo vários horários de aula durante o dia. Os clientes terão que vir no horário em que escolheram ao fechar o plano de sua modalidade podendo haver a troca em algum dia específico devido á algum problema sobre aviso prévio porque o máximo de alunos por aula será de 20 pessoas.

2.1Justificativa

Na sociedade de hoje, há uma demanda pela qualidade de vida das pessoas devido ao aumento da expectativa de vida, o que gerou crescimento populacional e mudanças no perfil de idade. Isso gerou oportunidades de negócios na área abrindo possibilidades para combinar a profissão de Educador Físico com o desejo de empreender. O estado de saúde físico, psicológico e social nas atividades diárias é considerado uma qualidade de vida mesmo não sendo relacionada com a ausência ou presença de morbidades(FLORIANI 2017).

2.2 Objetivo geral

- Abrir um estúdio com aulas coltivas para idosos

2.3 Objetivo específico

- Abrir o estúdio,
- Elaborar um plano SWOT e um plano CANVAS
- Proporcionar um envelhimento saudável, com o aumento da força, do equilíbrio estático e dinâmico, coordenação motora, flexibilidade, perda de peso e aumento de massa magra, alivio das dores musculares, independência no dia a dia e aumento do ciclo social

3 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO

ANALISE SWOT

Análise SWOT é uma das ferramentas mais simples e ao mesmo tempo úteis que uma empresa tem ao seu dispor para entender o ambiente em que está inserida e criar a base de informações necessárias para planejar seu futuro.

Força – Serão professores qualificados, podendo ser aulas particulares e com equipamentos de alta qualidade e aplicando métodos comprovados cientificamente.

Fraqueza – A equipe carece de experiência por serem apenas profissionais formados, os professores não têm muita experiência pública, e pode haver dificuldades inicialmente.

Oportunidades - Aferir pressão de graça e mostrar a importância do cuidado com a saúde

Ameaças – Locais que oferecem atividades físicas gratuitas como por exemplo: centro olimpico e as PEC´s (Pontos de Encontro Comunitário) e também a preferencia de alguns idosos por atividades simples como caminhada etc, não conhecendo os beneficios de outras modalidades como dança, pilates e funcional.

Modelo Canvas

Segmento de Clientes

Idosos que buscam uma melhor qualidade de vida, tratamento de lesões, atividades de baixo impacto e um passo a tempo

Oferta de Valor

O studio Fitness Life irá levar ao cliente uma variedade de modalidades no mesmo local sendo elas: pilates, Dança e funcional. Com parceiros da empresa haverá ainda mais qualidade com consulta de nutricionistas e estética. Pela variedade de ofertas, variedade de modalidades e benefícios com descontos em nutricionistas e estéticos dependendo do pacote escolhido. O studio Fitness Life visa atender diversos tipos de problemas, como: lesões, sedentarismo e diversas patologias. O papel é reverter ou amenizar essas situações, levando ao cliente um conforto.

Canais

O studio Fitness Life será bem localizado, no centro da cidade, local de fácil acesso próximo de tudo. Através de um plano estratégico, o studio irá inserir a comunicação de marketing no negócio, despertando a curiosidade dos clientes em conhecer o estabelecimento. Os serviços e produtos serão divulgados por meio das redes sociais, aulas experimentais gratuitas, gerando visitas e cadastros.

Relacionamento

A empresa terá profissionais qualificados para melhor atender as necessidades dos clientes. Ambiente diferenciado com toda uma estrutura voltada para todas as modalidades oferecidas, sempre mantendo tudo em ordem fazendo manutenções para não faltar nada no studio. Aulas experimentais em todas modalidades proporcionando visitas e novas matriculas. Sempre sendo fiel ao horário marcado, e não deixando o cliente esperando demais. Sempre que possível inovar nas aulas proporcionando diversão e entretenimento. Desconto por indicação podendo ter um brinde especial para cada matrícula realizada a partir da indicação de alunos ou parceiros. Para os alunos indicados, é possível oferecer um desconto na matrícula, uma aula gratuita ou algum outro benefício tão interessante quanto.

Fontes de Renda

Pilates:

1x na semana 150 reais (37,50 por aula)

2x na semana 250 reais (31,25 por dia)

3x na semana 420 reais (35 por dia)

Os valores mudam de acordo com os meses e pacotes escolhidos pelo cliente.

O cliente que faz aulas de Pilates três vezes por semana pode, por exemplo, optar por fazer também massagens relaxantes ou uma drenagem linfática ou um serviço que o agrade

mais como nutrição alimentar, orientação nutricional personalizada poderia satisfazer às necessidades individuais, de acordo com os objetivos desejados por cada aluno, focando na saúde e da qualidade de vida

Planos mensais de Dança

Plano mensal

120 Reais

2x na semana (15 por dia)

Plano Trimestral

100 Reais

2x na semana (12,50 por dia)

Plano semestral

90 Reais

2x na semana (11,25 por dia)

Plano anual

80 Reais

2x na semana (10 por dia)

Os valores são esses e mudam de acordo com os meses e pacotes escolhidos pelo cliente, como por exemplo uma consulta nutricional.

Recursos-Chave

Esse Studio contará com todos os equipamentos necessários em cada modalidade oferecida, equipamentos novos e seguros. O local onde será realizado as aulas de dança será um local amplo e bem iluminado com ar condicionado. O Studio contará com profissionais qualificados e atualizados.

Atividades-Chave

Será feito anamnese e avaliações físicas para saber como trabalhar ou evitar algo durante as práticas, prestando assim um serviço de exêlencia e proporcionando um bem-estar do aluno.

Parcerias-Chave

Haverá nessa empresa, parceiros na área da saúde que irão agregar na experiênciado cliente. São eles: nutricionista, farmacêutico e esteticista. A parceria vai funcionar com indicações, o aluno ou o paciente vai ganhar 60% de desconto na primeira aula ou na primeira consulta

3.1Atividades propostas

Será ofertado aulas de Pilates solo e será feito um acompanhamento com alunos

promovendo a devida atenção. Cada exercício será feito de acordo com a necessidade de cada pessoa, obedecendo as limitações de cada um. As fases de básico, intermediário e avançado sequencialmente e de acordo com o progresso de cada um. Nesse caso uma avaliação sempre será realizada para saber o histórico clinico do aluno, testes específicos de avaliação de postura e força, que nos permitirá trabalhar da melhor forma possível.

Na dança será ofertado aulas com instrutores FitDance que elevarão a qualidade da aula e serão tomados todos os cuidados necessários antes das aulas como: aferição da pressão arterial porque o estilo da dança pode aumentar e diminuir sendo assim, temos que saber se o aluno estará apto para começar a aula e não haver problemas graves.

No treinamento funcional será realizado exercícios que envolvem o treinamento do corpo para as atividades realizadas na vida diária como: correr, pular, empurrar, agachar, entre outros. Vamos trocar máquinas e aparelhos pelo próprio corpo, usando o peso corporal e equipamentos livres como: halteres, cordas, bolas, fitas e barras etc.

3.2 Estrutura Legal

O estúdio de fitness Life estará localizado no centro de Gama DF. Ainda não existe um endereço comercial permanente, mas entende-se que é necessário cumprir as normas tributárias, trabalhistas, previdenciárias e a necessidade de uma licença comercial, uma licença para serviços de supervisão e bombeiros, um contrato social e registro do CNPJ da empresaParcerias

3.3 Recurso humanos

O Studio Fitness Life vai contar com os professores das áreas de dança, pilates e treinamento funcional, tendo também atendentes, contador e a equipe de limpeza.

Recursos Humanos			
Nome		Quantidade	Valor
Instrutor de pilates	Instrutor	1	1.300
Professor de dança	Professor	1	1.500
Professor de Treinamento Funcional	Professor	1	1.000
Atendente		2	1.150
Contador	Contador		1,040
			Total: R$ 5.990

3.5 Cronograma de atividades

O cronograma das aulas ocorrerá dessa maneira: As aulas de pilates acontecerão de segunda a sexta entre o horário de 07:00 as 22:00 horas e ao sábado entre o horário de 07:00 as 13:00 horas, já as aulas de dança acontecerão de terça a sexta entre 07:00 e 20:50 e as aulas de funcional acontecerão as terças e quintas entre 08:00 e 18:50 e aos sábados das 08:00 a 12:50.

3.6 Divulgação das ações do projeto

Os serviços e produtos serão divulgados por meio das redes sociais como: Facebook, WhatsApp, Instagram.

3.7 Planejamento financeiro

Investimento

Todos os principais custos com impacto financeiro e derivados da operação do negócio. Será a compra de todos os equipamentos de estúdio, manutenção de equipamentos e aparelhos, renovação, faturas mensais: energia, água, internet e telefone, eventos de abertura, aluguel de estúdio, comunicação de marketing de publicidade paga usada para promover nossos serviços, custos de material como camisa produtos, etc., manutenção do capital de giro e financiamento bancário

Recursos Materiais			
Nome	Marca	Unidade	Valor
Prancha De Molas	Metalife	1	1.599,90
Colchonete	Muvin	20	1.098,00
Disco de equilibrio	Acte sport	3	390
Aparelho De Pilates Portátil Plank	Metalife	1	1.646
Bola suíça 45cm	live up	4	170
Bola suíça 55cm	live up	4	211
Bola suiça 65cm	live up	4	218
Kit avaliação fisica	Sanny	2	1.100
Balança profissional digital	Balmak	1	1.990
Escada agilidade 4.5 mts	Rope store	1	75
Kit 25 cones demarcatório	Rope store	1	100
Kit 10 Chapel chinês	rope store	2	47
Caixa de som	Edifier	4	1.916
microfone transmissão sem fio	Tourist	2	457
Ar-condicionado	Gree	2	2.918
Espelho	Kappesberg	8	2.720
Tatame	Maria	40	1.560
Mesa para escritório	Gebb Work	1	721
Cadeira de escritorio	confort	1	650

Armário	Comeia	1	980
Telefone	Multitoc	1	149
Extintor de incêndio 4kg	PQSP	2	120
Kit primeiros socorros	No Brand	1	171
			Total: R$21.006,00

Custo Fixo			
Nome	Marca/Lugar	Quantidade	Valor
Internet/Telefone	VIVO	1	100
Água	Água	1	150
Luz	Luz	1	200
Marketing e divulgação			1500
Aluguel	Setor Central	1	1.800
Álcool em Gel 70%	Giovanna	2	46
			Total: R$3.796

SOMA TOTAL DE INVESTIMENTO	
Recursos Materiais	21.006,00
	TOTAL: R$ 21.006,00

Soma total recursos humanos e custos fixos	
Recursos Humanos	5.990
Custo fixo	3.796
	TOTAL: R$ 9.786,00

VIABILIDADE ECONÔMICA	
OTIMISTA	**Dança** Quantidade máxima de alunos: 150 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$12.000 Receita de alunos pagantes no plano anual: R$144.000 **Pilates** Quantidade máxima de alunos: 50 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$15. 500 Receita de alunospagantes no plano anual: R$186.000 **Funcional** Quantidade máxima de alunos: 50 alunos

	Receita de alunos pagantes no mês: R$5.000 Receita de alunospagantes no plano anual: R$60.000
REALISTA	**Dança** Quantidade mínima de alunos: 90 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$7.200 Receita de alunos pagantes no plano anual: R$86.400 **Pilates** Quantidade máxima de alunos: 27 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$8.370 Receita de alunospagantes no plano anual: R$100.440 **Funcional** Quantidade máxima de alunos: 35 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$3.500 Receita de alunospagantes no plano anual: R$42.000
PESSIMISTA	**Dança** Quantidade mínima de alunos: 50 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$4.000 Receita de alunos pagantes no plano anual: R$48.000 **Pilates** Quantidade máxima de alunos: 15 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$4.650 Receita de alunospagantes no plano anual: R$55.800 **Funcional** Quantidade máxima de alunos: 25 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$2.500 Receita de alunospagantes no plano anual: R$30.000
MUITO PESSIMISTA	**Dança** Quantidade mínima de alunos: 30 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$2.400 Receita de alunos pagantes no plano anual: R$28.800 **Pilates** Quantidade máxima de alunos: 10 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$3.100

	Receita de alunospagantes no plano anual: R$37.200 **Funcional** Quantidade máxima de alunos: 15 alunos Receita de alunos pagantes no mês: R$1.500 Receita de alunospagantes no plano anual: R$18.000

Nome	Quantidade	Valor
Avaliação Física	1	R$100,00
Massagem Relaxante		R$170,00
Consulta com Nutricionista	1	R$200,00

Pilates				
Descrição	VALOR MENSAL	VALOR TRIMESTRAL	VALOR SEMESTRAL	VALOR ANUAL
1x na semana	R$180	R$510	R$960	R$1800
2x na semana	R$330	R$840	R$1560	R$2760
3x na semana	R$400	R$1110	R$2100	R$3720
Dança				
Descrição	VALOR MENSAL	VALOR TRIMESTRAL	VALOR SEMESTRAL	VALOR ANUAL
2x na semana	R$120	R$300	R$540	R$960
Funcional				
Descrição	VALOR MENSAL	VALOR TRIMESTRAL	VALOR SEMESTRAL	VALOR ANUAL
3x na semana	R$180	R$450	R$720	R$1200

O Payback do studio fitness life foi calculado em diversas viabilidades econômicas para que se possa saber o tempo de retorno de cada um deles e que tenhamos conhecimento de quanto tempo irá demorar para que o dinheiro tenha retornado.

Em um cenário muito pessimista, por conta da baixa quantidade de alunos o ganho mensal não seria capaz de pagar os custos mensais nem o dinheiro investido, já no pessimista, realista e otimista, após uma certa quantidade de meses o dinheiro investido terá retornado

PAYBACK	
MUITO PESSIMISTA	--
PESSIMISTA	15 MESES
REALISTA	3 MESES
OTIMISTA	1 MESES

No Payback muito pessimista, com essa quantidade de alunos não será possível executar o pagamento dos custos mensais e nem do investimento de R$35.790,90 feito para a abertura da empresa.

PAYBACK MUITO PESSIMINSTA					
Nº DE ALUNOS	MESES	RECEITA	CUSTO MENSAL FIXO	LUCRO REAL	QUITAÇÃO INVESTIMENTO INICIAL
					R$ -20.006,00
55	1	7.000	9.786	-2.786	R$ -20.006,00
55	2	7.000	9.786	-2.786	R$ -20.006,00
55	3	7.000	9.786	-2.786	R$ -20.006,00
55	4	7.000	9.786	-2.786	R$ -20.006,00
55	5	7.000	9.786	-2.786	R$ -20.006,00
PAYBACK: --					

O Payback pessimista é o tempo de retorno em uma escala com poucos alunos

PAYBACK PESSIMISTA					
Nº DE ALUNOS	MESES	RECEITA	CUSTO MENSAL FIXO	LUCRO REAL	QUITAÇÃO INVESTIMENTO INICIAL
					R$ -20.006,00
90	1	11.150	9.786	1.364	R$ -18.642,00
90	2	11.150	9.786	1.364	R$ -17.278,00
90	3	11.150	9.786	1.364	R$ -15.914,00
90	4	11.150	9.786	1.364	R$ -14.550,00

90	5	11.150	9.786	1.364	R$ -13.186,00
90	6	11.150	9.786	1.364	R$ -11.822,00
90	7	11.150	9.786	1.364	R$ -10.458,00
90	8	11.150	9.786	1.364	R$ -9.094,00
90	9	11.150	9.786	1.364	R$ -7.730,00
90	10	11.150	9.786	1.364	R$ -6.366,00
90	11	11.150	9.786	1.364	R$ -5.002,00
90	12	11.150	9.786	1.364	R$ -3.638,00
90	13	11.150	9.786	1.364	R$-2.274,00
90	14	11.150	9.786	1.364	R$-910,00
90	15	11.150	9.786	1.364	R$ 454,00
PAYBACK: 15 MESES					

Temos o Payback realista que mostra que com 5 meses conseguiremos quitar a dívida do investimento inicial que é de R$20.006,00.E, com isso, a partir do quarto mês a empresa começa a ter lucro líquido

PAYBACK REALISTA					
Nº DE ALUNOS	MESES	RECEITA	CUSTO MENSAL FIXO	LUCRO REAL	QUITAÇÃO INVESTIMENTO INICIAL
					R$ -20.006,00
152	1	19.070	9.786	9.284	R$ -10.722,00
152	2	19.070	9.786	9.284	R$ -1.438,00
152	3	19.070	9.786	9.284	R$ 7.846,00
152	4	19.070	9.786	9.284	R$17.130,00
PAYBACK: 3 MESES					

No Payback otimista, o tempo de retorno do investimento ocorrerá no segundo mês após a abertura.

PAYBACK OTIMISTA					
Nº DE ALUNOS	MESES	RECEITA	CUSTO MENSAL	LUCRO REAL	QUITAÇÃO INVESTIMENTO

			FIXO		INICIAL
					R$ -20.006,00
250	1	32.500	9.786	22.714,00	R$ 2.708,00
250	2	32.500	9.786	22.714,00	R$ 25.422,00
PAYBACK: 1 MESES					

1.1 Aulas

As aulas de Pilates acontecerão de segunda a sexta, sendo que cada dia terá a divisão de oito aulas

Pilates			
As aulas acontecerão de segunda a sexta.			
Aula	Horário	Nº de alunos máximo	Professor
01	7h00	7	Fernando Lopes
02	8h30	7	Fernando Lopes
03	10h00	7	Fernando Lopes
04	11h30	7	Fernando Lopes
05	17h00	7	Fernando Lopes
06	18h00	7	Fernando Lopes
07	18h30	8	Fernando Lopes
Total de alunos:50			

As aulas de dança acontecerão quatro vezes na semana, sendo que cada dia terá a divisão de três aulas, durante o dia.

DANÇA (RITMOS)			
As aulas acontecerão na terça-feira e quinta-feira uma turma quarta e sexta outra turma			
Aula	Horário	Nº de alunos máximo	Professor
01	07:00-07:50	20	Fabricio Augusto
02	08:00 - 08:50	20	Fabricio Augusto
03	10:10 – 11:00	20	Fabricio Augusto
04	19:00-19:50	20	Fabricio Augusto
05	20:00-20:50	20	Fabricio Augusto
Total de alunos:150			

As aulas de treinamento funcional acontecerão três vezes na semana, sendo que, cada dia terá a divisão de cinco aulas durante o dia.

TREINO FUNCIONAL			
As aulas acontecerão nasterças,quintas e sábados			
Aula	Horário	Nº de alunos máximo	Professor
02	08:00-08:50	16	Fabrício
03	12:00-12:50	17	Fabrício, Fernando
04	18:00-18:50	17	Fernando
			Total de alunos:50

3.8 Monitoramento das ações do projeto

O Studio fitness life pretende levar aos idosos uma variedade de modalidades, tentando suprir as necessidades de cada um, terá um foco na qualidade de vida, no bem-estar físico e psicológico pois muitos idosos são deixados de lado por suas famílias ou não conseguem fazer algumas atividades do dia a dia por alguma debilitação e então visa-se mudar essa realidade, fazer com eles possam voltar a ter sua independência e se divertir

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, o estúdio visa trabalhar com os idosos, de acordo com a sua necessidade ou entretenimento, sendo no coletivo ou individual e diversificando e fazendo as aulas serem as mais divertidas e dinâmicas.

Devido a pandemia em que nos encontramos será disponibilizado todos os materiais de higiene especificado na tabelo de recursos fixos que é o álcool em gel e adotaremos as medidas de segurança que é o distanciamento social caso até a abertura desse estúdio não haja vacina para o COVID-19.

REFERÊNCIAS

DA COSTA, Letícia Miranda Resende *et al*. Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. A influência do método Pilates nos estados de humor em indivíduos fisicamente ativos. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 3, p. 187-191, 2016.

FLORIANI, Marina Paula et al. Plano de Negócios para Implementação de um estúdio de Treinamento Personalizado no bairro Trindade de Florianópolis/SC. 2017.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GUIMARÃES, LHC T. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista neurociências**, v. 12, n. 2, p. 68-72, 2004.

Márcia Di Domenico, dá VOCÊ S/Aaccess_time Onda fitness movimenta US$2 bi no Brasil e só cresce. Veja como aproveitar. Diante das incertezas do cenário econômico brasileiro, negócios ligados ao setor fitness se reinventam para manter protagonismo 20 dez 2019, 12h30 - Publicado em 6 mar 2019, 06h00

MAZO, Giovane Zarpellon et al. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 11, n. 6, p. 437-442, 2007.

MELLO, Natalia Ferraz et al. Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 5, p. 597-603, 2018.

OLIVEIRA, Andréa Cristina Silva. Acessibilidade inclusiva no Setor Central do Gama-DF. 2019.

Agradecimentos

Agradeço a mim mesmo por acreditar que sempre fui capaz de fazer qualquer desafio imposto a mim, por não desistir dessa jornada acadêmica e por ser focado nos meus objetivos mantendo a cabeça erguida diante dos problemas e superando-os até hoje.

Agradeço a alguns familiares em especial a minha vó e ao meu tio pois sem eles talvez eu não estaria me formando esse ano e amigos que sempre me apoiaram nessa jornada e tiveram comigo até o fim me ajudando em tudo o que precisei até hoje.

Agradeço também ao nosso orientador e professor Daniel Tavares de Andrade por nos ter auxiliado e dando a atenção necessária para que fizéssemos um trabalho de qualidade.

Fabricio Augusto Maia Silva

Agradeço primeiramente a Deus, por ser tão maravilhoso na minha vida e ter me proporcionado momentos únicos até aqui, aos meus pais, o maior agradecimento, por toda dedicação que sempre tiveram em fornecer a melhor educação, os melhores ensinamentos que foram a base de tudo, e por serem meu suporte onde me sustento para subir cada degrau da vida, aos meus irmãos, agradeço pelo companheirismo que foi fundamental para o meu desenvolvimento.

Agradeço a minha noiva por toda força, e nunca me deixou falhar. Obrigado pela confiança e por acreditar na minha capacidade mais do que eu, ao meu orientador por ter auxiliado na elaboração desse trabalho, pois sem a devida atenção e disponibilidade, nada disso estaria sendo possível. Obrigado.

E agradeço aos meus amigos e colegas, obrigado por todos os momentos vividos durante a graduação que foram essenciais para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional, assim como a todos os amigos que de alguma forma auxiliaram na construção desse trabalho.

Fernando Lopes da Silva Rodrigues