

Projeto Empreendedor

Modelo do Negócio

Health: Alimente o seu potencial, supere os seus limites

Marília
2024

MODELO DE NEGÓCIOS | MTEC ADMINISTRAÇÃO

Relatório Final

Health: Alimente o seu potencial, supere os seus limites

Gabriel Almeida Ermenegildo
Gabriel da Rocha Lima
Gustavo da Silva
Manoela Mesquita de Castro
Nathalia Silva do Nascimento

Professor Orientador: VANESSA MITIE KUWABARA HIRAKAWA

Marília
2024

MODELO DE NEGÓCIOS

APRESENTAÇÃO

Atualmente, faz-se notório o crescimento do número de pessoas que ingressaram, ou tem interesse no ramo do fitness, entretanto, grande parte desses indivíduos não detém conhecimento sobre assuntos excepcionais quanto ao desenvolvimento físico saudável. Por conseguinte, o projeto “Health”, visa oferecer educação de qualidade sobre musculação, nutrição e suplementação. A partir desse contexto, a ideia se concretiza por meio de um aplicativo intuitivo, tendo em vista a facilidade pela qual a informação se dissipa com a tecnologia.

Dessa maneira, a equipe do projeto “Health” possui como fundamentação a fomentação do conhecimento, acreditando que esse, por sua vez, tem discernimento de transformar positivamente a vida de todos aqueles que o tiverem sob sua utilização.

A proposta supracitada foi desenvolvida pelos alunos Gabriel Almeida Ermenegildo, Gabriel da Rocha Lima, Gustavo da Silva, Manoela Mesquita de Castro e Nathalia Silva do Nascimento do 3º MTEC-PI em Administração da Instituição de Ensino ETEC Antônio Devisate da cidade de Marília-SP, orientados pela Professora Especialista Vanessa Mitie Kuwabara Hirakawa.

SUMÁRIO

SUMÁRIO	4
SUMÁRIO EXECUTIVO	6
Tópico 1 MOTIVAÇÃO	8
1.1 Problema	8
1.2 Solução Potencial	8
1.3 Valor para o Cliente	9
1.4 Fator de Inovação e ou Diferenciação	10
1.5 Time de Projetos	10
Tópico 2 MODELO DO NEGÓCIO	12
2.1 Identidade da Empresa	12
2.2 Canvas do Modelo do Negócio	14
2.3 Design da Proposta de Valor	15
2.4 Formalização do Negócio	16
2.5 Pivotagem do Modelo do Negócio	18
Tópico 3 PRODUTO	19
3.1 Escopo do Produto	19
3.2 MVP	20
3.2.1 Apresentação	20
3.2.2 Processo de Validação	33
3.3 Pivotagem do Produto	37
Tópico 4 MERCADO	38
4.1 Análise Setorial	38
4.2 Pesquisa de Campo	39
4.2.1 Modelo de Questionário Pesquisa de Campo	39
4.2.2 Análise de Dados	47
4.3 Competidores	56
4.4 Ambiente Interno e Externo	57
4.5 Marketing e Vendas	58
4.5.1 Composto de Marketing	58
4.5.2 Projeção de Vendas	59
4.6 Pivotagem do Mercado	60
Tópico 5 FINANÇAS	61

5		
5.1	Premissas Econômico-Financeiras	61
5.2	Investimentos e Fontes de Recursos	62
5.3	Custos e Despesas	63
5.4	Estratégias de Precificação	64
5.5	Relatórios Econômico-Financeiros	65
5.6	Análise de Viabilidade	65
5.7	Pivotagem das Finanças	65
PITCH		66

SUMÁRIO EXECUTIVO

Propósito: No espaço contemporâneo, vem tornando-se evidente a expansão correlacionada ao setor da saúde e bem-estar e, conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde), o número de praticantes de atividades físicas cresceu 24% nos últimos 11 anos. Em contrapartida, sabe-se também que o Brasil é o país mais sedentário em relação toda a América Latina, ocupando a 5ª posição no ranking global. Todavia, o mercado de ramo *fitness*, no Brasil, vem ganhando espaço e demasiado estímulo para crescer em 2024 e, em decorrência a uma pesquisa divulgada pelo Globo, 65% brasileiros planejam cuidar mais da saúde este ano, 45% especificamente querem cuidar mais da aparência física e 33% almejam encetar a realização de algum esporte ou exercício físico. Desse modo, o presente projeto visa desenvolver um aplicativo que apresente material voltado à educação física e nutricional a fim de sanar as possíveis dúvidas do público iniciante no *fitness*, bem como garantir o desenvolvimento saudável dos mesmos. Diversamente a outros sites e aplicativos voltados para a temática, o Health apresenta, em um só ambiente, materiais didáticos e práticos voltados aos principais temas do mundo *fitness*, como musculação, suplementação, nutrição além de possuir conteúdos separados em abas de fácil acesso que o tornam intuitivo e incompleto.

Definição do negócio: O Aplicativo Health é um projeto educacional que tem em vista dissipar conhecimento de qualidade no que tange saúde e bem-estar, oferecendo materiais cruciais para o desenvolvimento físico dos clientes. Para tal desígnio, será concedido, via planos gratuitos ou pagos, videoaulas e resumos sobre o tema, como também exercícios com *personal trainers*, visando iniciantes, de todas as idades, que ingressaram ou pretendem ingressar no ramo do *fitness*.

Time de projeto:

- Gabriel Almeida Ermenegildo: Facilidade com a escrita e conhecimento da Língua inglesa;
- Gabriel da Rocha Lima: Conhecimento de formatação de trabalhos e design;
- Gustavo da Silva: Artes visuais e design;
- Manoela Mesquita de Castro: Marketing e design;
- Nathalia Silva do Nascimento: Facilidade com escrita e boa argumentação.

Produtos e serviços: O presente projeto consiste na idealização de um aplicativo que disponibilizará materiais didáticos e informações relevantes sobre musculação, nutrição, suplementação e efeitos dos esteroides anabolizantes. Os conteúdos citados estarão organizados em abas, conforme descrito abaixo:

- **Treinos:** Aba focada em fornecer planos individuais de treinos alinhados aos objetivos do cliente (como hipertrofia, emagrecimento, etc.);
- **Dieta:** Aba destinada a fornecer informações nutricionais sobre os principais alimentos comercializados, e sugerir dietas ajustadas aos objetivos do cliente (como hipertrofia, emagrecimento, etc.);
- **Suplementação:** Aba dedicada a oferecer informações sobre os principais suplementos disponíveis no mercado e seus efeitos;
- **Esteroides:** Suba-as da seção de suplementação, focada em oferecer informações sobre esteroides anabolizantes e seus efeitos no corpo humano.

Ademais, o aplicativo contará com uma área exclusiva para assinantes, que permitirá o acesso a consultas e aulas particulares com nutricionistas e *personal trainers*.

Localização: O aplicativo será disponibilizado para todo o território nacional. O município de Marília sediará o escritório da gestão.

Mercado e competidores: O aplicativo Health pretende atender ao mercado Edtech, com o objetivo de fornecer conhecimento e educação sobre o mundo do fitness. O aplicativo busca atingir um público que vai do iniciante ao avançado, abrangendo todas as faixas etárias, e que tem interesse em adquirir conhecimento sobre os principais temas que promovem o desenvolvimento físico, como alimentação, suplementação e musculação. Nesse mesmo segmento, destacam-se três principais concorrentes: Growth – Dieta e Treino, Foodvisor: Nutrição e Dieta, e Gym WP – Treino de Academia, todos voltados para informações centradas em treinos e dieta. No entanto, o Health oferece um conteúdo mais abrangente em comparação a esses concorrentes, integrando informações que eles não contemplam.

Tópico 1 | MOTIVAÇÃO

1.1 Problema

A atual situação de saúde física das pessoas vem ocupando um lugar de destaque como uma pauta importante a ser discutida no dia a dia. No entanto, ainda é complexo alcançar uma vida realmente saudável. Além das desinformações acerca dos exercícios físicos presentes em ambientes de academia e nutrição, ainda enfrentamos a falta de informações relacionadas ao uso de anabolizantes e esteroides. Demasiadas pessoas no ramo *fitness*, sejam recém-chegadas ou não, desconhecem os reais efeitos dessas substâncias que estarão presentes no corpo a curtos e longo prazo. Segundo dados difundidos pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), houve um aumento de 45% na venda dos três principais anabolizantes industrializados (testosterona, cipionato de testosterona e undecilato de testosterona) recorrentes os anos de 2019 e 2021, desconsiderando o ano de pandemia. Torna-se indubitavelmente que essa indústria tem seu público-alvo bem nichado, muitas vezes ignorante quanto aos malefícios dessas substâncias. Outro problema relacionado à má vitalidade física decorre da má alimentação ou da falta de informações sobre os nutrientes dos alimentos, como proteínas, carboidratos ou até mesmo o percentual de gorduras. Isso promove a adoção de hábitos alimentares negativos e prejudiciais ao condicionamento físico, dificultando a obtenção de resultados positivos e a manutenção da saúde. Após análises sobre o tema a ser desenvolvido, identificou-se a necessidade de criar um aplicativo que informe o consumidor sobre as demandas mencionadas anteriormente. Um aplicativo didático, de fácil compreensão e que reúna todas essas informações em um só lugar, denominado "Health", deixando claro desde o início o foco do aplicativo.

1.2 Solução Potencial

Para contrapor tais problemáticas identificados na situação problema apresentada, propomos uma série de soluções potenciais da qual serão efetuadas por meio do desenvolvimento do aplicativo "Health". Este aplicativo foi concebido com a objetividade de preencher lacunas de informação e oferecer orientação confiável para aqueles que estão ingressando no ramo *fitness* e carecem de conhecimento nessa área específica.

Desenvolvimento do Aplicativo "Health": A solução central para abordar a falta de informações sobre suplementação, nutrição e musculação é a promoção do aplicativo "Health". Este aplicativo servirá como uma plataforma abrangente para oferecer informações precisas e confiáveis aos iniciantes no ramo *fitness*, permitindo-lhes acessar orientações valiosas sempre que necessitarem.

Conteúdo Abrangente e Confiável: O aplicativo "Health" irá abranger conteúdos completos e conscienciosos sobre suplementação, nutrição e musculação. Isso incluirá informações precisas sobre diferentes tipos de suplementos, suas funções e benefícios, além de orientações sobre planos de dieta e exercícios adequados para atingir metas específicas de condicionamento físico.

Guias e Tutoriais Interativos: Uma solução categórica para expandir as aptidões dos iniciantes no mundo *fitness* é disponibilizar guias e tutoriais interativos no aplicativo. Estes recursos podem incluir vídeos instrutivos, demonstrando corretamente como executar exercícios, planos de treinamento personalizados e dicas práticas para uma alimentação equilibrada.

Atualizações Regulares e *Feedback* dos Usuários: Reconhecendo a importância de manter o conteúdo atualizado e relevante, o aplicativo "Health" implementará um sistema de atualizações regulares. Além disso, os usuários serão incentivados a fornecer *feedback* sobre sua experiência com o aplicativo, garantindo que suas necessidades e preocupações sejam atendidas de forma plena.

Essas soluções em potencial foram elaboradas com meticulosidade para endereçar os desafios identificados na situação problema, fornecendo uma resposta abrangente e com resultados eficazes por meio da aplicação e promoção do *app* "Health". Ao implementar essas soluções, espera-se que ocorra uma maior facilidade de acesso correlacionado as informações essenciais a fim de promover um estilo de vida mais saudável e informativo para todos os usuários.

1.3 Valor para o cliente

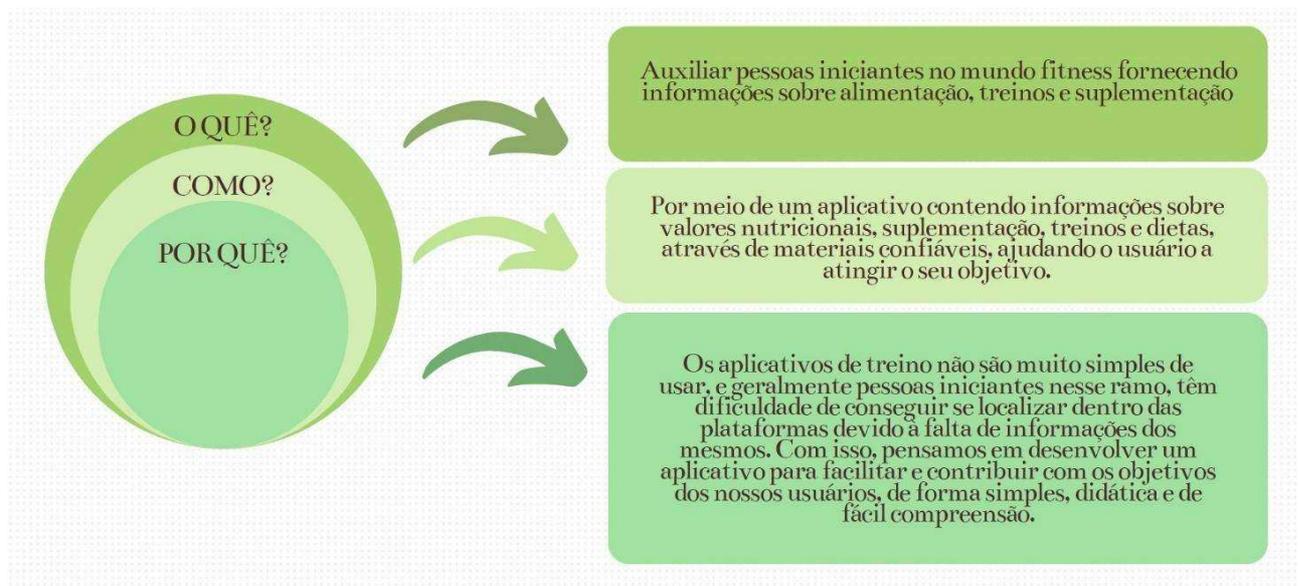
Com o desenvolvimento do aplicativo Health, o acesso a informações confiáveis e de qualidade sobre o universo do *fitness* será facilitado ao público que não detém um discernimento prévio sobre tais assuntos. Outrossim, o mesmo disponibilizará dados sobre nutrição, suplementação e os possíveis efeitos anabólicos no corpo humano. Por meio da proposta, buscase oferecer um espaço interativo e de fácil acesso às pessoas que desejam ingressar na academia ou melhorar seu condicionamento físico e sua saúde, garantindo que assim não obtenha-se somente conhecimento, mas também entretenimento para esse nicho.

1.4 Fator de inovação e ou diferenciação

A aplicação do "Health" obtém realce por oferecer uma abordagem abrangente e integrada na entrega de informações e suporte aos usuários em sua jornada de saúde e condicionamento físico. Seu diferencial inclui a capitalização e divulgação de informações sobre suplementação, nutrição e musculação, uma interface intuitiva e recursos interativos para facilitar o aprendizado, compromisso com atualizações regulares e *feedback* dos usuários, e um foco em promover hábitos

saudáveis e sustentáveis para impactar positivamente a saúde e o bem-estar dos usuários. Esses aspectos combinados estabelecem o aplicativo "Health" como uma solução única e valiosa para quem busca orientação e suporte em sua jornada de melhoramento ou iniciação em um bom resultado físico.

Figura 1 – Golden Circle



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

1.5 Time de projetos

No quadro abaixo, apresenta-se o time do projeto bem como suas habilidades e competências para o desenvolvimento da proposta.

Quadro 1 – Time de Projeto

Integrante	Habilidades Competências
Gabriel Almeida Ermenegildo	1. Proatividade; 2. Comunicação; 3. Espírito de liderança.
Gabriel Da Rocha Lima	1. Adaptabilidade; 2. Organização e gerenciamento de tempo; 3. Resolução de problemas.
Gustavo da Silva	1. Proatividade; 2. Comunicação; 3. Criativo.
Manoela Mesquita de Castro	1. Comunicação; 2. Organização;

	3. Criatividade.
Nathalia Silva do Nascimento	1. Comunicação; 2. Organização; 3. Criatividade.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Tópico 2 | MODELO DO NEGÓCIO

2.1 Identidade da Empresa

Para o logotipo, presente na Figura 2, houve uma seleção de cores de acordo com a Psicologia das Cores. Foram decididos os tons jade turquesa e branco, que carregam significados, respectivamente, de sorte, prosperidade, harmonia e sabedoria, proteção, amizade, cura e conexão com a natureza, simbolizando a busca por equilíbrio, harmonia e bem-estar. O halter demonstra a busca pelo equilíbrio e forças físico emocionais, tal como o objetivo do projeto. A paleta e os sentimentos que causam condizem com a proposta do app: promover a busca por saúde e conhecimento. Para sentenciar o nome da marca, foi realizada uma pesquisa de mercado com os principais temas da saúde física e nutrição, no qual o nome “Health: Alimente o seu potencial, supere os seus limites” foi o nome definido.

Figura 2 – Logotipo



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Correlacionado ao nome elaborado, foi elaborada uma pesquisa no Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI) com objetivo de verificar se o nome escolhido já estaria destinado a utilização de outra organização. O resultado da pesquisa demonstrou que “Health” não é um nome exclusivo, porém, pode ser mantido como proposto inicialmente devido às diferentes propostas de valores em relação às outras organizações com a mesma nomenclatura.

Figura 3 – Pesquisa no INPI

BRASIL Acesso à informação Participe Serviços Legislação Canais

Instituto Nacional da Propriedade Industrial
Ministério da Economia

Consulta à Base de Dados do INPI [Início | Ajuda?]

» Consultar por: Pesquisa Básica | Marca | Titular | Cód. Figura]

RESULTADO DA PESQUISA (28/05/2024 às 07:53:03)

Marca: "health"

Foram encontrados **20** processos que satisfazem à pesquisa. Mostrando página **1** de **1**.

Número	Prioridade	Marca	Situação	Titular	Classe
0070576109/08/1978		N HEALTH	Extinto	GOLDEN SHIELD PARTICIPAÇÕES S/C LTDA	NCL(7) 42
81344620115/04/1987		N HEALTH	Extinto	SANTISTA ALIMENTOS S/A.	32 : 10
81345995830/04/1987		M HEALTH	Arquivado	SALUTI UTI MOVEI LTDA	39 : 10
81622672517/07/1991		N HEALTH	Arquivado	AGIMEX COMERCIO E REPRESENTACOES LTDA	38 : 60
81691600420/10/1992		M HEALTH	Arquivado	MEALTH INDUSTRIA E COM. DE PRODUTOS ALIMENTICIOS LTDA	33 : 10
81692109105/11/1992		M HEALTH	Arquivado	SEATTLE REPRESENTACOES LTDA	25 : 10
81989297103/03/1997		M HEALTH	Arquivado	LIVRARIA E EDITORA SAUDE LTDA	16 : 20
90114169027/08/2008		M HEALTH	Registro de marca extinto	HEALTH INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE MÓVEIS LTDA - EPP	NCL(9) 20
82982973328/08/2008		M HEALTH	Registro de marca em vigor	HEALTH INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE MÓVEIS LTDA - EPP	NCL(9) 35

Fonte: INPI (2024).

Em relação ao domínio, foi realizada uma pesquisa no site “registro.br”, com a finalidade de verificar possibilidades de uso de domínios utilizando o nome proposto, conforme demonstra Figura 4.

Figura 4 – Registro de domínio

nie.br registro.br ACESSAR CONTA

Sobre Domínios ▾ Tecnologia ▾ Ajuda ▾ Quem Somos Contato REGISTRE

Home > Registre

Registre o domínio .br certo para você

heaalth

» Conheça todas as categorias do .br

heaalth.com.br
Domínio **disponível** para registro.

R\$ 40,00 por 1 ano

R\$ 80,00
R\$ 76,00 por 2 anos

R\$ 200,00
R\$ 184,00 por 5 anos

» outros valores

REGISTRAR

PESQUISAR NOVAMENTE

Fonte: Registro.br (2024).

2.2 CANVAS DO MODELO DO NEGÓCIO

A Figura 5 representa o *Business Model Canvas* do modelo de negócios, que é uma ferramenta de planejamento estratégico, que permite desenvolver e esboçar modelos de negócio novos ou existentes (SEBRAE, 2022). Assim, para evidenciar a proposta de modelagem, apresenta-se o Canvas do negócio.

Figura 5 - Canvas do modelo do negócio



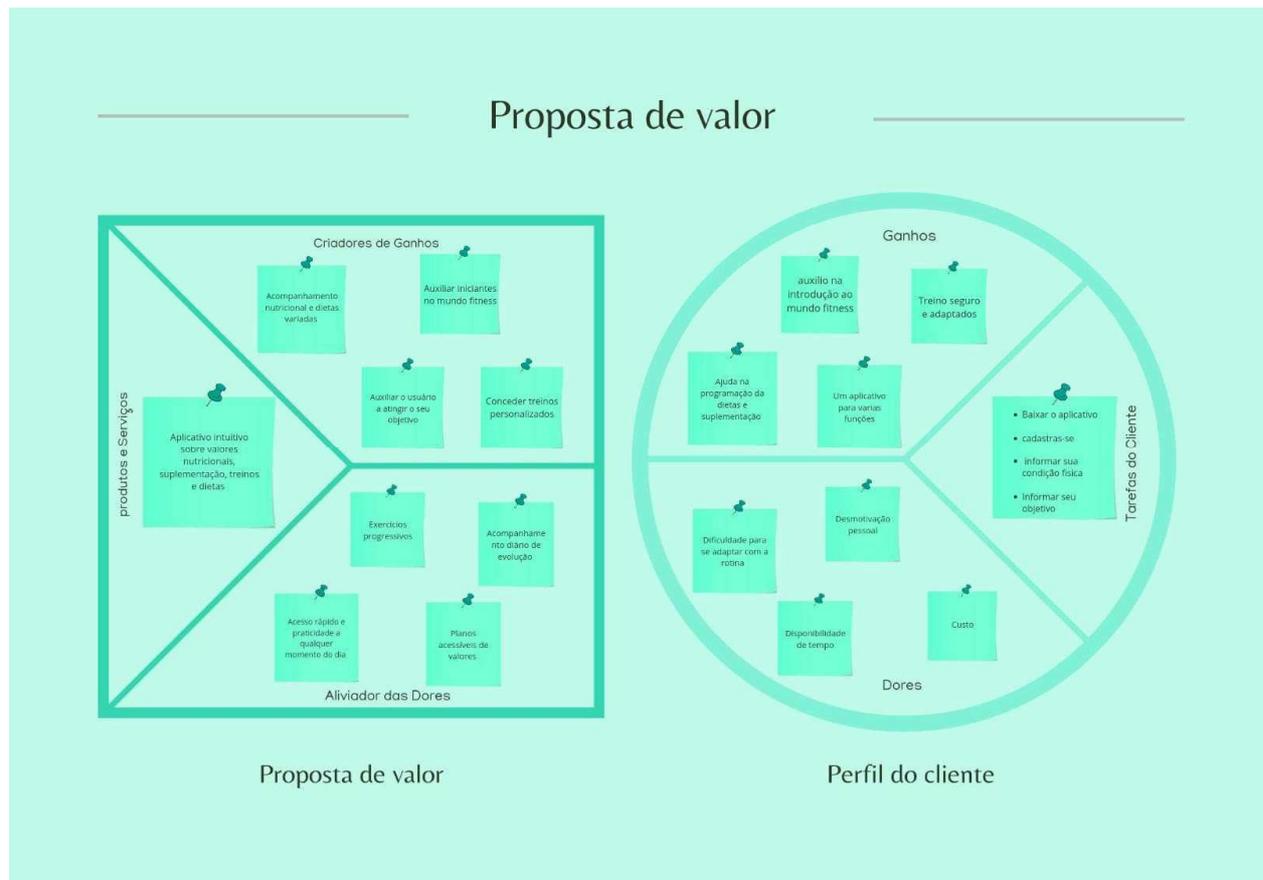
Fonte: Sebrae.com (2024).

Conforme se é demonstrado na Figura 5, a proposta de Canvas permitiu com que a ideia de negócios pudesse ser descrita em nove quadrantes e que permitiram demonstrar a proposta de valor ofertada, assim como para quem se destina (como o cliente compra e como recebe o produto), como a empresa se relacionará com seu cliente, as atividades e recursos necessários para colocá-lo em prática, assim como os parceiros elencados, a estrutura de custos e fontes de renda. Por meio da ferramenta, é possível ter uma análise e visualização ampla do negócio permitindo inclusive, quando necessário, a sua readequação.

2.3 DESIGN DA PROPOSTA DE VALOR

A modelagem da proposta de valor é uma ferramenta da qual se busca objetivar e receber um guia de ajuda a fim de criar e posicionar os produtos ou serviços no mercado, fazendo com que assim, o cliente seja valorizado e fique de melhor acesso em termos de encontrar o produto-mercado do qual o mesmo precisa.

Figura 6 – Proposta de valor



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Dessa maneira, a Figura 6 evidencia o design da proposta de valor do modelo do negócio proposto.

2.4 Formalização do Negócio

Para a formalização do negócio, apresenta-se abaixo alguns dos principais dados da empresa:

Quadro 2 – Dados da Empresa

Razão Social:	Health Ltda.
Nome Fantasia:	Health: Alimento o seu potencial, supere seus limites
Ramo de Atividade:	Serviços Educacionais
Site:	www.health.com.br
Endereço	Av. Castro Alves, 62 – Somenzari, Marília-SP
Prédio	Alugado
Próprio/Alugado	

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Quadro 3 – Enquadramento Tributário

Enquadramento Tributário:	Simple Nacional
CNAE:	6203-1/00 – Desenvolvimento e licenciamento de programas de computador customizáveis.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Forma Jurídica:	Sociedade por cotas limitadas
------------------------	-------------------------------

Quadro 4 – Capital Social

Sócio	Quotas	Valor
Gabriel Almeida Ermenegildo	20%	15.000
Gabriel da Rocha Lima	20%	15.000
Gustavo da Silva	20%	15.000
Manoela Mesquita de Castro	20%	15.000
Nathalia Silva do Nascimento	20%	15.000
Total	100%	75.000

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Quadro 5 - Registros Necessários

Âmbito Municipal	<ul style="list-style-type: none"> • Registro na junta comercial. • Alvará de localização e funcionamento. • Inscrição municipal. • CNPJ. • Licença ambiental. • Licença sanitária.
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Vistoria de cumprimento de normas de segurança.
Âmbito Estadual	<ul style="list-style-type: none"> • Registro na junta comercial. • Alvará de localização e funcionamento. • Inscrição municipal. • CNPJ. • Licença ambiental. • Licença sanitária. • Vistoria de cumprimento de normas de segurança.
Âmbito Federal	<ul style="list-style-type: none"> • Registro na junta comercial. • Alvará de localização e funcionamento. • Inscrição municipal. • CNPJ. • Licença ambiental. • Licença sanitária. • Vistoria de cumprimento de normas de segurança.
Inova Simples	<ul style="list-style-type: none"> • Identificação. • Razão Social com o termo Inova Simples. • Finalidade do Projeto Empresarial. • Declaração de atestado que as atividades da empresa não vão gerar poluição visual, sonora, urbana ou ambiental. • Declaração atestando que as operações da empresa não podem gerar tráfego intenso de veículos no seu local de funcionamento. • Endereço. • Existência de fonte de apoio, como uma incubadora ou aceleradora.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

2.5 Pivotagem do Modelo do Negócio

O nome inicialmente adotado, “NutriMax”, foi substituído por “Health”. Ocorreu a pivotagem do nome do projeto, pois o anterior já possuía um domínio, optou-se o novo nome por meio de uma pesquisa de mercado.

Tópico 3 | PRODUTO

3.1 Escopo do Produto

O produto se apresenta por meio de um app direcionado a jovens e adultos que visa entregar conhecimento sobre suplementação, nutrição e musculação. No qual baseia sua funcionalidade em abas, cada uma com utilidades específicas para o público. Por intermédio desse, tencionamos preencher lacunas de informação e oferecer orientação confiável para aqueles que estão ingressando no mundo fitness e carecem de conhecimento nessa área específica, para que o público em pauta tenha conhecimento sobre o tema.

Quadro 6 – Escopo do Projeto

Serviços	Objetivo	Escopo do projeto
Musculação	Ofertar informações claras e objetivas sobre exercícios físicos que promoverão o desenvolvimento do cliente.	O aplicativo fornecerá uma base completa de dados sobre exercícios de musculação, detalhando a execução correta. Serão incluídas videoaulas que demonstrarão a execução dos exercícios, além de planos de treino personalizados com base nos objetivos relatados pelo usuário. O conteúdo será atualizado regularmente para refletir novas tendências e descobertas na área.
Suplementação	Disponibilizar conhecimento sobre os diferentes tipos de suplementos, suas funções e benefícios, bem como os esteroides anabolizantes e seus efeitos e malefícios.	O aplicativo incluirá uma seção dedicada à suplementação, contendo artigos que deixaram explícito os diferentes tipos de suplementos, suas funções e benefícios. Haverá um banco de dados detalhado que permitirá ao usuário pesquisar sobre suplementos específicos e entender seus efeitos no corpo. Além disso, será abordada a questão dos

		esteroides anabolizantes, com informações sobre seus riscos e efeitos colaterais, visando conscientizar o usuário sobre o uso responsável dessas substâncias.
Nutrição	Promover planos alimentares personalizados com base nos objetivos e informações pessoais do cliente, bem com abordar fundamentos da nutrição esportiva.	O aplicativo permitirá que os usuários montem um plano alimentar que se encaixe na sua faixa de idade, no seu peso ou até que alcancem suas metas de <i>fitness</i> e gostos. Além de estruturar os planos de dieta, teremos também receitas, listas de compras e opções de refeições a serem incluídas nos planos. E ainda será possível ter acesso a <i>videoaulas</i> de nutrição esportiva que ensinem sobre os macronutrientes e micronutrientes, e a importância de se manter hidratado. A área de nutrição será embasada nas demais funções do aplicativo, no sentido de que as dietas estarão sempre em sinergia com os treinos e suplementos do cliente.
Chat Interativo	Humanizar o atendimento tecnológico através da aproximação do cliente com a empresa, a fim de sanar possíveis dúvidas quanto ao aplicativo e estreitar laços do usuário com a empresa.	Localizado na extremidade inferior direita do aplicativo, o usuário que clicar no ícone do chat será direcionado a uma tela onde poderá enviar mensagens e dúvidas que serão respondidas pelos desenvolvedores do projeto.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

3.2 MVP

3.2.1 Apresentação

Há um crescente incentivo para o desenvolvimento e uso de descritores desse grupo de aplicativos, devido a uma necessidade emergente por um estilo de vida mais ativo e saudável. O problema, no entanto, é que a maioria das soluções já disponíveis no mercado apresenta uma abordagem genérica quanto a um programa de treino e escassas informações sobre nutrição e suplementação. Esta verificação, portanto, prospecta o desenvolvimento de um aplicativo único que fornece uma abordagem abrangente no acompanhamento dos clientes e na educação sobre questões relevantes.

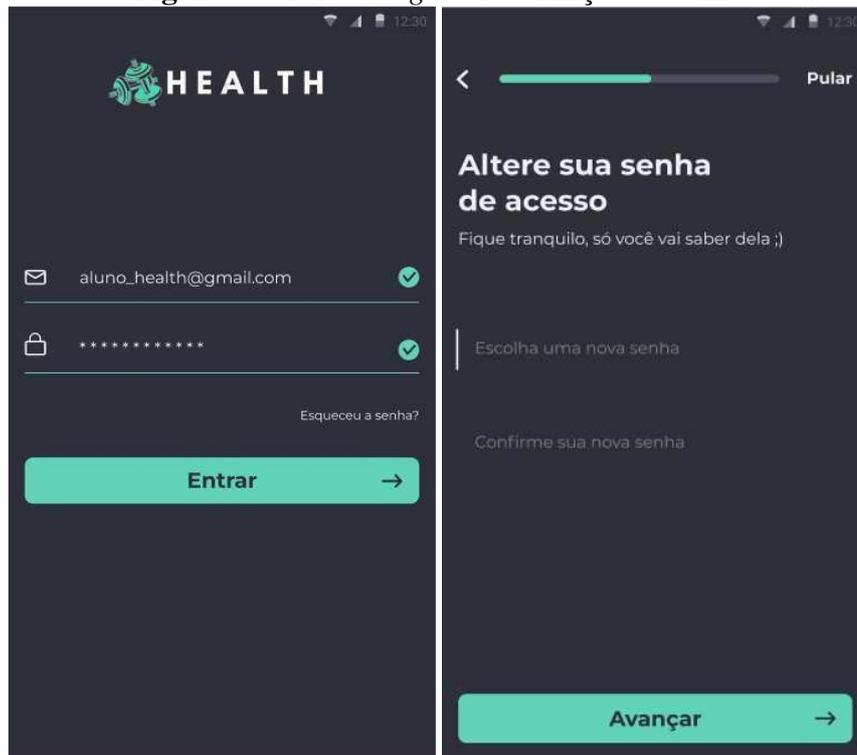
O aplicativo proposto irá oferecer planos de treino personalizados, acompanhamento do desempenho e conteúdos educativos sobre nutrição e suplementação, tudo isso com o objetivo de democratizar o acesso a um treinamento de qualidade e promover a saúde e o bem-estar dos usuários. O acesso à plataforma pode ser feito através do link: <https://www.figma.com/proto/CEWKAYH0Eylgzkcop0PZiT/Health?node-id=0-1&t=XtpKiTrFyIAKTVZh-1>.

De forma sucinta, as figuras a seguir apresentam a tela de início da proposta, na qual contém informações sobre apresentação, em seguida temos a tela de *login* e redefinição de senha se necessário, após isso aborda-se uma coleta de informações básicas correlacionadas à objetividade da utilização do aplicativo com a escolha de uma das opções estipuladas, e por fim a definição de um horário específico para realização dos treinos.

Figura 7 – Tela de apresentação



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Figura 8 – Tela de *login* e redefinição de senha

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Figura 9 – Coleta de informações básicas

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A coleta do objetivo principal do usuário serve para gerar uma adaptabilidade durante os processos de treino garantindo uma maior facilidade no alcance dos resultados esperados.

Figura 10 – Horário de realização dos treinos

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Logo após a definição do objetivo proposto, tratamos do horário de treino do qual o mesmo será realizado.

Figura 11 – Tela Inicial do Aplicativo

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Primeira vez na tela de *Home* localiza-se os dias de treino, acesso ao perfil, dieta, informações em relação ao suplemento e anabolizantes (parte informativa dos benefícios e malefícios da utilização do mesmo), progresso do qual o usuário está tendo e por fim acesso as áreas de notificações.

Figura 12 – Tela de Restrições 1

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile application interface. Both screens have a dark theme and a title bar at the top with a back arrow on the left and the text 'Pular' on the right. The main heading is 'Antes de começar, fale mais sobre você' in white. Below the heading is the question 'Você possui alguma restrição articular?' in a smaller white font. There are five list items, each with a checkbox and a label: 'Não possuo', 'Tornozelo', 'Joelho', 'Quadril', and 'Ombro'. At the bottom, there is a text input field labeled 'Outra:' with the placeholder 'Digite aqui sua restrição'. A large button labeled 'Avançar' with a right-pointing arrow is at the bottom center. In the second screenshot, the 'Não possuo' checkbox is checked, and the 'Avançar' button is highlighted in a bright green color.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

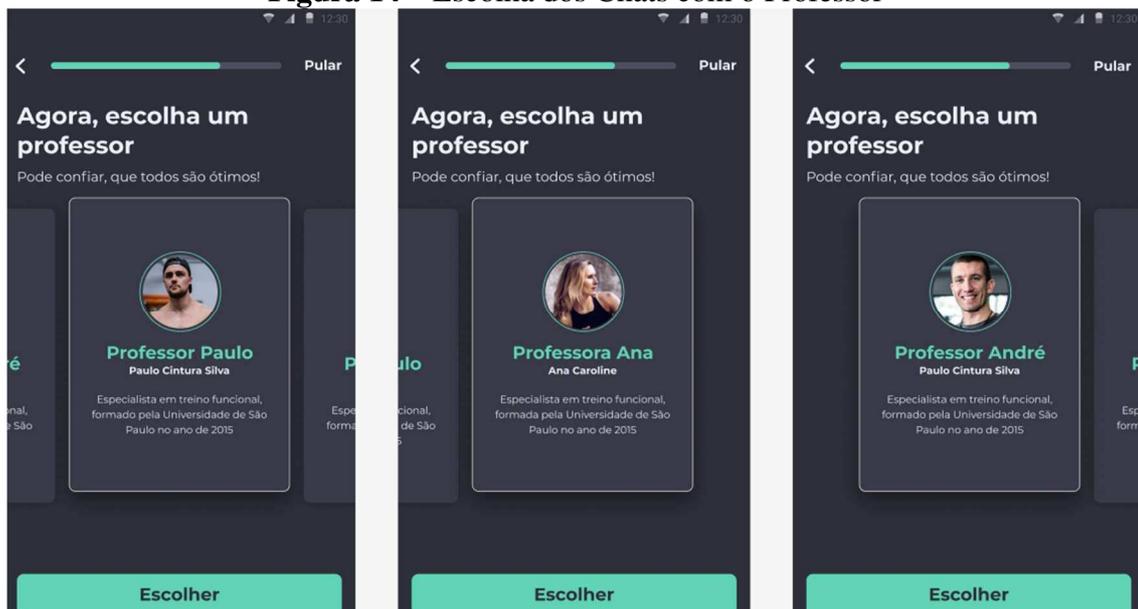
Figura 13 – Tela de Restrições 2



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Antes de oficialmente definir os treinos diários, utilizamos uma pesquisa sobre os problemas do qual o usuário enfrenta, se não enfrentar nenhum dos descritos, o treino segue-se sem uso de restrição.

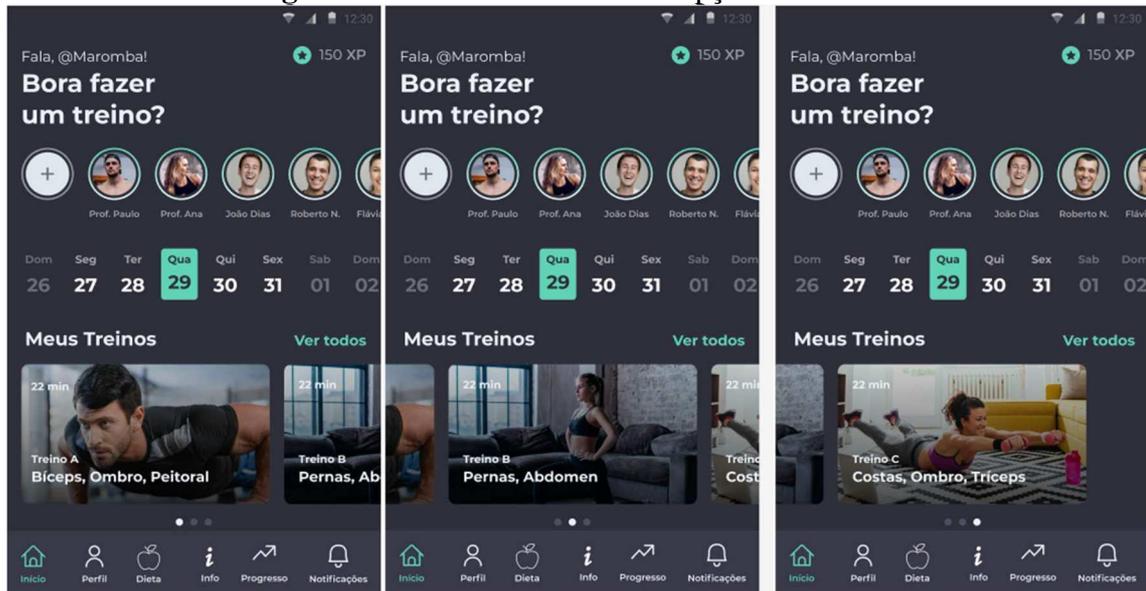
Figura 14 – Escolha dos Chats com o Professor



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Essa tela conseguinte serve para os usuários que irão fazer a utilização de um plano *VIP*, tendo acesso ao chat de um *personal trainer* disponível a todo o momento.

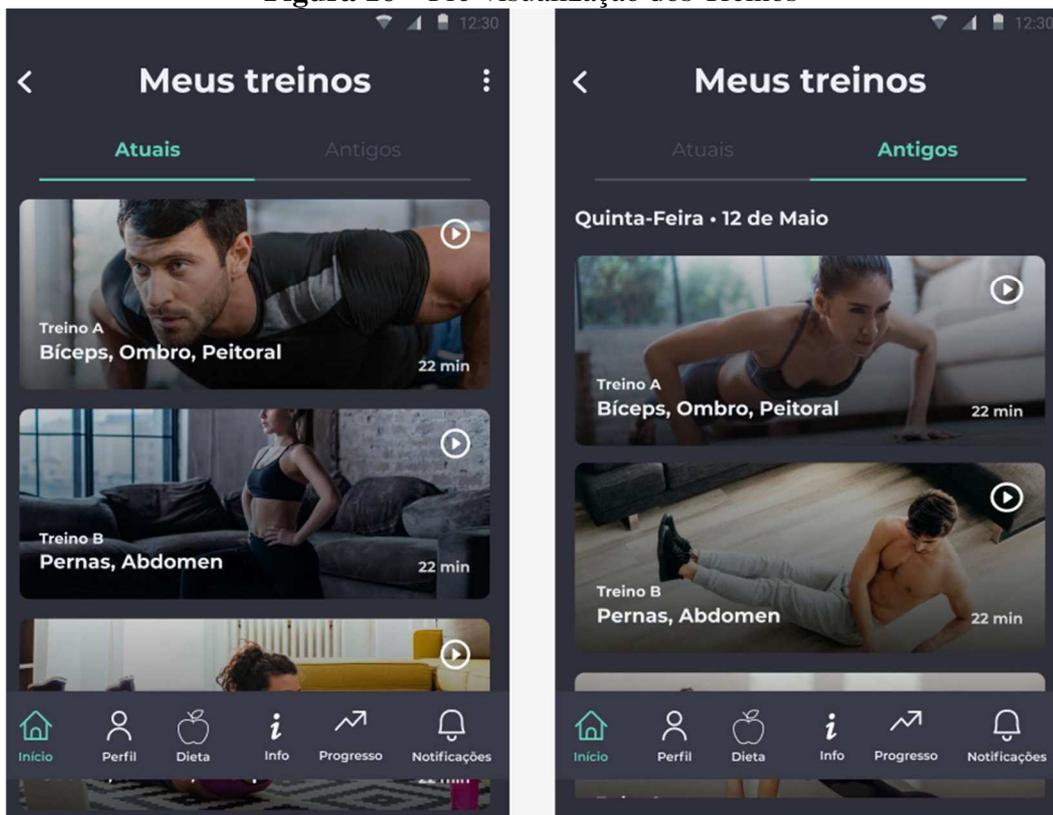
Figura 15 – Tela Inicial com as Opções de Treino



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O usuário tendo acesso pela segunda vez com as perguntas realizadas encontra-se o plano de treino já definido.

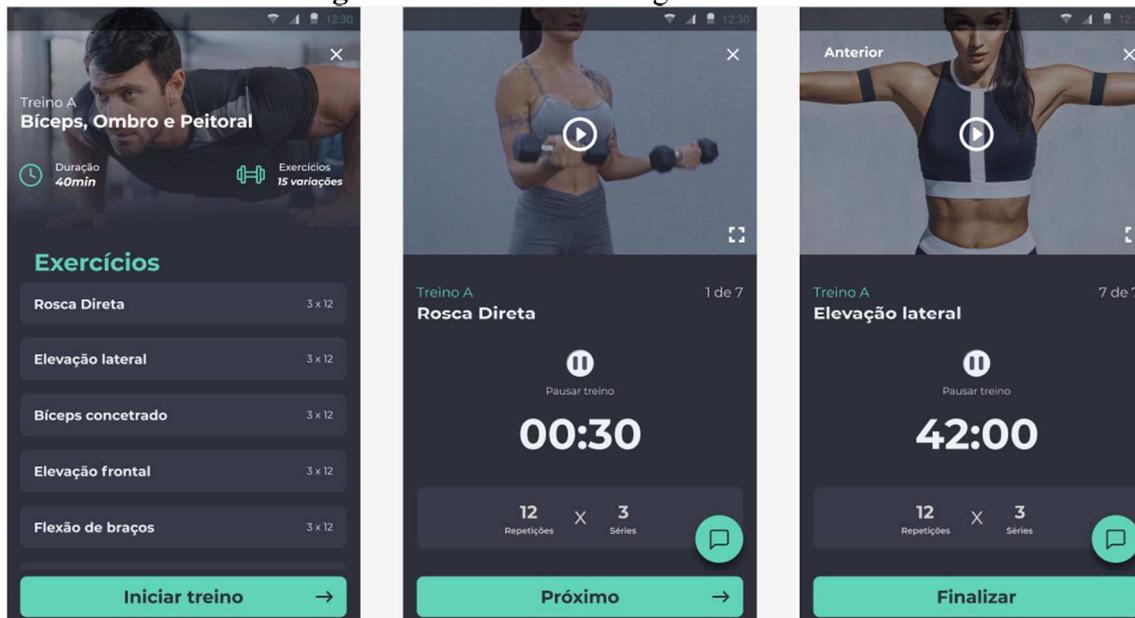
Figura 16 – Pré-visualização dos Treinos



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Exemplo de um dia de treino do qual será realizado (Atuais) e de um já realizado (Antigos).

Figura 17 – início da Listagem de Treinos



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Quando o usuário inicia o dia de treino, temos a listagem do que será realizado e a cada treino aborda-se um vídeo explicativo da execução, quantas séries e repetições faltam e o tempo que está levando para executar todos os treinos do dia.

Figura 18 – Treinos Gerais sem Objetivo Específico



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Dentro do aplicativo encontra-se uma área específica para treinos que podem ser realizadas sem um plano com objetivo específico, desde perda de gordura localizada ou treinos funcionais.

Figura 19 – Treinos Gerais sem Objetivo Específico



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A interface da edição de perfil encontra-se a foto de capa, configurações básicas como tema claro ou escuro, termos e *logout* do aplicativo.

Figura 20 – Acompanhamento de Progresso



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

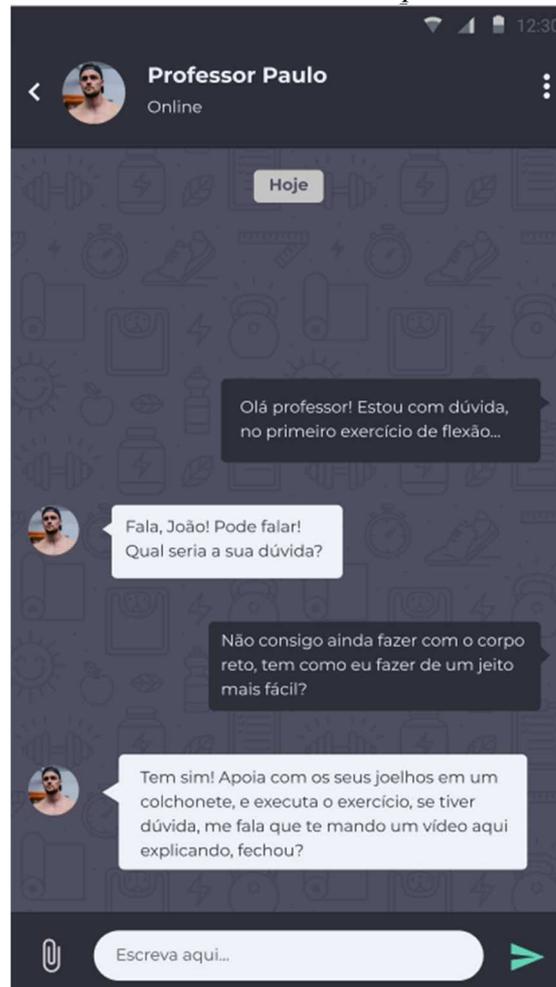
O recurso *VIP* disponibiliza para o autor o acompanhamento de seu progresso juntamente as estatísticas contidas em quantidade de treinos, horas treinadas, calorias que foram perdidas e por fim, o foco do usuário nas semanas de treino.

Figura 21 – Área de Notificação



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Exemplo das notificações que o usuário recebe para realização dos treinos.

Figura 22 – Acesso ao *chat* com o *personal trainer*

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O recurso *VIP* disponibiliza o *chat* a todo o momento com um *personal trainer* para tirar dúvidas ou pedir informações referentes ao uso dos suplementos e treinos que o usuário tem cadastrado no sistema.

Em síntese, o *app* pré desenvolvido preenche a lacuna em relação os planos de treino genéricos e dietéticos (um acompanhamento detalhado relacionado as alimentações e suplementações), fazendo a alocação dos treinos personalizados, monitoramento do desempenho e conteúdos educativos sobre nutrição e suplementação. Com uma interface intuitiva e de fácil utilização, visamos democratizar o treinamento de qualidade e promover a saúde e bem-estar dos usuários de maneira eficaz.

3.2.2 Processo de Validação

Para legitimar a proposta, foi elaborada uma pesquisa do qual objetivou-se analisar a percepção de possíveis usuários em relação ao protótipo, considerando o layout, cores, nome e formatação. A pesquisa foi respondida por 45 pessoas, via formulário Google, no período de 15 dias. Os resultados obtidos estão organizados nos gráficos abaixo.

No Gráfico 1, definiu-se que 78% de um total de 45 indivíduos tem uma visão positiva sobre a logo do projeto.

Gráfico 1 – Resultados da validação da logo do projeto

3. Você acha que a logo está de acordo com a proposta de TCC?



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

No Gráfico 2, o público avaliou se as cores estão de acordo com a proposta do projeto. Como resultado a maioria do público disse que as cores estavam de acordo.

Gráfico 2 – Resultados da validação das cores

4. Em relação as cores pretendidas, elas estão de acordo com o intuito do projeto?



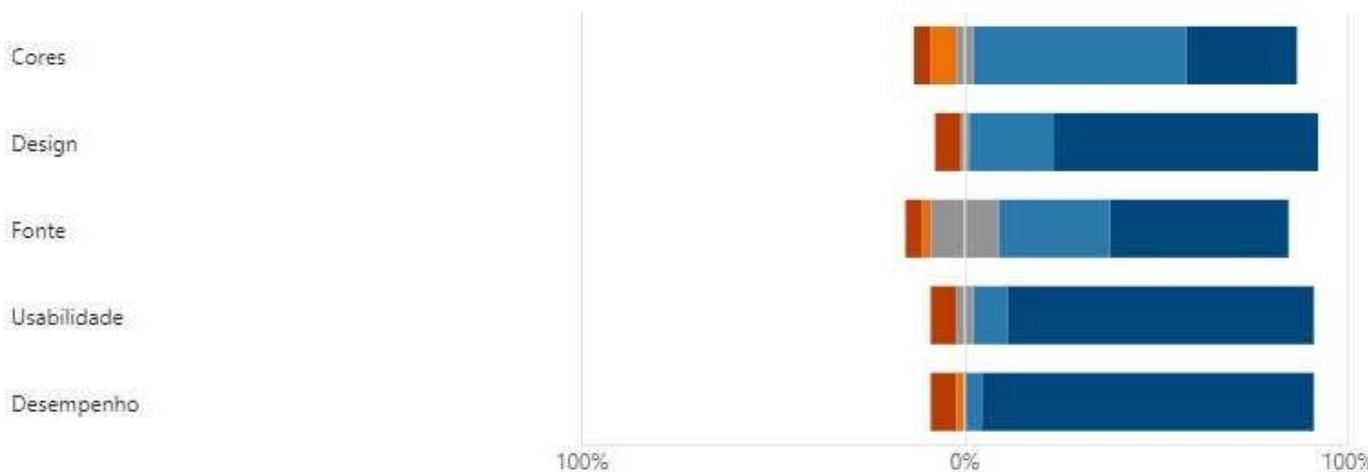
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

No Gráfico 3, o público comentou o quão importante é para eles alguns itens para aderir um aplicativo, sendo esses itens as cores, design, fonte, usabilidade e desempenho.

Gráfico 3 - Resultados da importância do visual de um produto ao adquiri-lo
5. Ao comprar o produto, o quanto cada um dos itens a seguir é importante para você?

[Mais Detalhes](#)

■ Extremamente sem importância ■ Um pouco sem importância ■ Neutro ■ Um pouco importante
■ Extremamente importante



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Gráfico 4, o público avaliou o protótipo do aplicativo e deram suas opiniões sobre a coerência da nossa proposta.

Gráfico 4 – Resultados avaliativo do protótipo

8. Após análise do protótipo do aplicativo, em sua opinião a fonte está de acordo com a proposta?

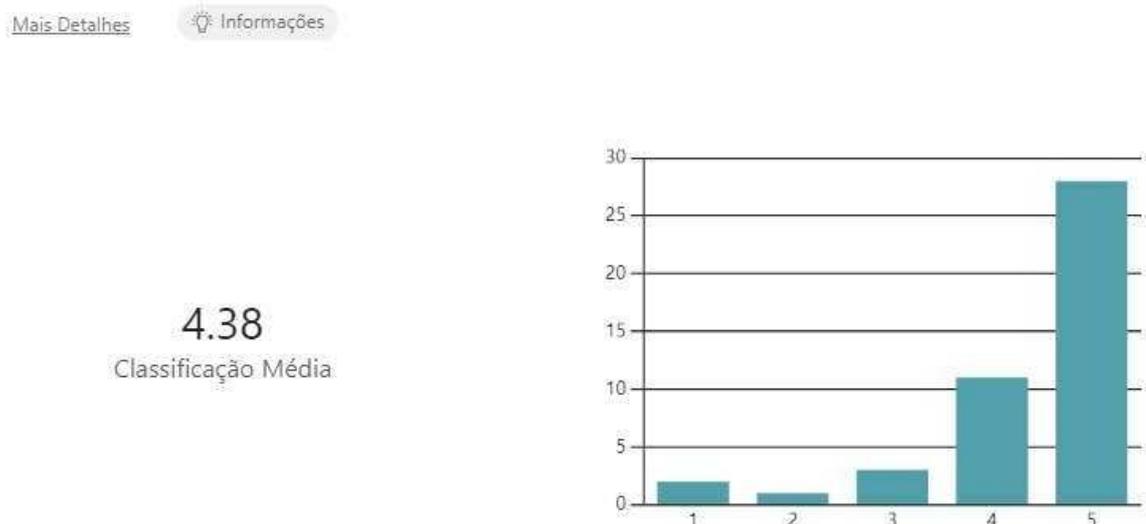


Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Gráfico 5, o público avaliou o quanto o nosso produto, no geral, pode atender às necessidades das pessoas que o adquiririam.

Gráfico 5 – Resultado da validação do projeto

10. No geral, o quanto este produto ou serviço atende às suas necessidades?



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

3.3 Pivotagem do Produto

Não foi necessário realizar a pivotagem, pois o projeto está de acordo com a proposta.

Tópico 4 | MERCADO

4.1 Análise Setorial

Nos últimos anos, o mercado de saúde e bem-estar, particularmente o setor de fitness, teve um crescimento expressivo, impulsionado pelo aumento da busca por qualidade de vida e autocuidado. Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (ACAD Brasil), o segmento fitness no Brasil é um dos maiores do mundo, sendo o segundo em número de academias e o quarto em número de praticantes de atividades físicas. Além disso, o aumento da digitalização nesse setor tem ampliado as oportunidades de mercado, com a crescente demanda por soluções tecnológicas que permitam o acesso a informações sobre saúde, musculação e nutrição de forma prática e acessível.

Nesse contexto, as *startups* focadas em soluções digitais, conhecidas como *fintechs*, têm se destacado. Assim como as *edtechs* revolucionaram a educação, as *fintechs* estão transformando o setor de saúde e fitness, oferecendo plataformas que combinam o ensino de práticas de musculação, suplementação e nutrição com a conveniência de ferramentas tecnológicas. A pandemia de 2020 acelerou a digitalização desse mercado, com um crescimento expressivo no consumo de conteúdo relacionado à saúde física, o que reflete o aumento da demanda por soluções online para o aprendizado de práticas de treino e alimentação saudável.

De acordo com um estudo do Sebrae, o mercado de tecnologia voltado para a saúde cresceu mais de 35% entre 2020 e 2021. As *fintechs* aproveitam esse cenário ao integrar conteúdo educacional sobre fitness com plataformas que permitem acesso a vídeos, planos de treino, e acompanhamento nutricional. Esse movimento tem sido especialmente relevante no Brasil, onde o interesse por hábitos saudáveis cresce a cada ano. O aumento da procura por aplicativos de saúde e fitness, como aponta a consultoria Statista, mostra que o Brasil é um dos maiores mercados para aplicativos voltados para a saúde física, com um crescimento de 70% em downloads de aplicativos desse tipo em 2021, comparados ao ano anterior.

Dessa forma, o aplicativo Health, inserido nesse contexto de mercado, visa preencher uma lacuna ao oferecer uma plataforma integrada que não só fornece informações sobre musculação, nutrição e suplementação, como também aborda o uso de esteroides anabolizantes de maneira educacional e consciente. O diferencial do Health em relação a outros aplicativos do segmento está no seu conteúdo abrangente e educativo, que se alinha à crescente busca por soluções de aprendizagem prática e autônoma no setor de fitness, uma tendência que deve se expandir ainda mais nos próximos anos.

4.2 Pesquisa de Campo

Para validação do projeto foi realizada uma pesquisa de campo via formulário do Google, com intuito de verificar a opinião do público em relação a ideia do projeto, considerando idade, pertinência, experiências e opiniões individuais de cada respondente. Assim, objetivando a validação da proposta, apresenta-se no Quadro 7 os dados da seleção do público-alvo, considerando o tamanho do universo e da amostra baseados no tamanho de potenciais.

Quadro 7 – Amostra e Universo

Objetivos:	Verificar a validação do aplicativo.
Descrição do Público-Alvo a ser pesquisado:	Jovens e adultos, iniciantes, intermediários ou avançados.
Tamanho do Universo:	1.000 pessoas
Tamanho da Amostra:	16
Mg Erro:	10%
Nível de Confiança:	90%

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

4.2.1 Modelo de Questionário Pesquisa de Campo

Para convalidação do presente projeto, foi-se realizada uma pesquisa de campo via formulário da *Microsoft*, com visa gerar análises e resultados a fim de verificar a opinião do público em relação à ideia do projeto “Health: alimente seu potencial, supere seus limites”, considerando idade, pertinência, divulgação, experiência individual, satisfação e opiniões individuais de cada respondente. O questionário foi analisado e validado por 16 pessoas no período de duas semanas.

Na figura 23, a idade dos participantes é um fator importante para avaliar a eficácia do aplicativo, pois diferentes faixas etárias podem ter necessidades e expectativas distintas em relação ao uso da plataforma.

Figura 23 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

1. Idade *

14-18

19-24

25-30

30 anos ou mais

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 24, é fundamental entender se o projeto de treino oferecido pelo aplicativo é adequado para os objetivos pessoais dos usuários, como perda de peso, ganho de massa muscular ou manutenção da saúde.

Figura 24 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

2. O projeto de treino atende às suas necessidades e objetivos pessoais? *

- Sim
- Parcialmente
- Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 25, a clareza na comunicação do projeto de treino é essencial para garantir que os usuários entendam os objetivos e etapas do processo, permitindo que sigam o plano de forma eficiente.

Figura 25 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

3. O projeto de treino foi claramente comunicado para você? *

- Sim
- Em partes
- Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 26, avaliar a relevância do conteúdo proposto para a condição física atual do usuário é crucial para garantir que o aplicativo forneça orientações seguras e eficazes, independentemente do nível de preparo físico.

Figura 26 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

4. O conteúdo do projeto é relevante para sua condição física atual? *

- Sim
- Parcialmente
- Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 27, os exercícios precisam ser ajustados ao nível de experiência dos usuários, sejam eles iniciantes, intermediários ou avançados, para que se sintam desafiados na medida certa e evitem lesões.

Figura 27 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

5. Você acha que os exercícios propostos são adequados para seu nível de experiência? *

- Sim
- Em partes
- Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 28, a percepção da dificuldade dos exercícios é crucial para garantir que os treinos sejam desafiadores o suficiente, mas sem desencorajar os usuários. Avaliar essa dificuldade ajuda a identificar se os exercícios estão bem balanceados para diferentes perfis.

Figura 28 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

6. Como você avaliaria a dificuldade geral dos exercícios no projeto? *

- Muito Fácil
- Adequado
- Difícil
- Muito Difícil

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 29, perguntar sobre dificuldades específicas ajuda a identificar barreiras que os usuários possam enfrentar ao tentar seguir o plano de treino, permitindo ajustes para uma melhor experiência de uso.

Figura 29 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

7. Você encontrou algum problema ou dificuldade ao seguir o plano de treino? *

Não

Sim

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 30, esta pergunta é um complemento para obter detalhes específicos sobre os problemas enfrentados pelos usuários. A personalização das respostas permitirá uma análise mais profunda.

Figura 30 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

8. Se sim, qual?

Insira sua resposta

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 31, a variedade de exercícios é um fator importante para manter a motivação dos usuários e para garantir que diferentes grupos musculares e capacidades sejam trabalhados de forma equilibrada.

Figura 31 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

9. Qual é a sua opinião sobre a variedade de exercícios incluídos no projeto? *

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 32, a clareza das instruções é essencial para garantir que os usuários executem os exercícios corretamente e de maneira segura, evitando lesões e maximizando os resultados.

Figura 32 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

10. Como você avaliaria a clareza das instruções fornecidas para cada exercício? *

- Muito clara
- Clara
- pouco clara
- Confusa

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 33, esta questão avalia se o projeto de treino oferecido pelo aplicativo está ajudando os usuários a alcançar seus objetivos pessoais, como ganhos de massa muscular ou perda de peso.

Figura 33 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

11. Você acredita que o projeto contribuiu positivamente para seus objetivos de treino? *

- Sim
- Parcialmente
- Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 34, avaliar o nível de satisfação geral dos usuários ajuda a medir a percepção do valor do projeto de treino como um todo.

Figura 34 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

12. Qual é a sua satisfação geral com o projeto de treino? *

- Muito satisfeito
- Satisfeito
- Neutro
- Insatisfeito
- Muito Insatisfeito

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 35, perguntar sobre melhorias potenciais permite que os usuários ofereçam sugestões que podem enriquecer o projeto e torná-lo mais eficiente e atraente.

Figura 35 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

13. Você acha que o projeto poderia ser melhorado? *

- Não
- Sim

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 36, a pergunta aberta oferece aos usuários a chance de detalhar melhorias específicas que consideram importantes para aprimorar o projeto de treino, as respostas trarão insights diretos sobre mudanças e ajustes que podem ser feitos para melhorar a experiência e atender melhor às expectativas.

Figura 36 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

14. Se sim, qual?

Insira sua resposta

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 37, avaliar o tempo e a frequência dos treinos é fundamental para entender se o cronograma proposto pelo aplicativo é viável e adequado para a rotina dos usuários.

Figura 37 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

15. Como você avalia a adequação do tempo e frequência propostos no projeto? *

Adequado

Insuficiente

excessivo

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 38, a recomendação é um indicador direto de satisfação e confiança dos usuários no projeto. Se eles recomendariam o treino para outros, significa que percebem valor na experiência.

Figura 38 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

16. Você recomendaria este projeto de treino a outras pessoas? *

Sim

Não

Talvez

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 39, o suporte contínuo e o *feedback* são essenciais para garantir que os usuários se sintam acompanhados e motivados ao longo do projeto.

Figura 39 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

17. Você acha que o suporte e feedback fornecidos durante o projeto foram adequados? *

- Sim
- Parcialmente
- Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 40, perguntar aos usuários se eles têm sugestões adicionais permite captar ideias que não foram abordadas nas questões anteriores, garantindo uma visão completa para melhorias, as respostas ajudarão a identificar áreas menos exploradas, oferecendo sugestões valiosas para o desenvolvimento contínuo do projeto de treino.

Figura 40 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

18. Você tem alguma sugestão adicional para melhorar o projeto de treino? *

- Não
- Sim

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na figura 41, a pergunta aberta permite que os usuários detalhem suas sugestões, oferecendo *feedback* personalizado e específico para melhorias no projeto.

Figura 41 – Indagação retirada da Pesquisa de Campo

19. Se sim, qual?

Insira sua resposta

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

4.2.2 Análise de Dados

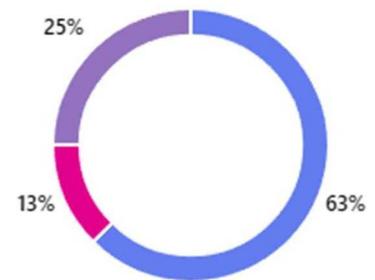
Acompanhando as análises redigidas do estudo de campo, são demonstrados nas observações a seguir juntamente com a análise correspondente. Esses dados possibilitam a compreensão da percepção dos participantes em relação à proposta apresentada, conforme detalhado a seguir.

Na amostragem a seguir, Gráfico 6, determinou-se que em sua maioria (63%) os possíveis futuros usuário do *Health* possuem entre 14 a 18 anos.

Gráfico 6 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

1. Idade (0 ponto)

● 14-18	10
● 19-24	2
● 25-30	0
● 30 anos ou mais	4



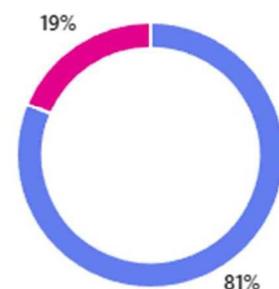
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Na próxima amostragem, Gráfico 7, nota-se uma boa recepção perante as informações tratadas dentro do aplicativo e mínimas possíveis atualizações para melhor atendimento das necessidades pessoais de novos clientes.

Gráfico 7 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

2. O projeto de treino atende às suas necessidades e objetivos pessoais? (0 ponto)

● Sim	13
● Parcialmente	3
● Não	0



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Gráfico 8, as ideias, modelo e comunicação do projeto em sua maior parte foi clara, porém, poderia ser mais bem elaborado para sanar as dúvidas de uma parte específica dos respondentes da pesquisa de campo.

Gráfico 8 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

3. O projeto de treino foi claramente comunicado para você? (0 ponto)



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Seguindo na análise do Gráfico 9, 88% do público-alvo avalia o *app* como boa relevância perante sua condição física atual e 13% avaliam como resultado parcial.

Gráfico 9 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

4. O conteúdo do projeto é relevante para sua condição física atual? (0 ponto)



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Levando em consideração à análise gráfica anterior segundo a relevância do projeto para com a condição física atual, as respostas do Gráfico 10 mostram-se parecidas e definem-se os resultados com base na utilização dos exercícios e a condição física.

Gráfico 10 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

5. Você acha que os exercícios propostos são adequados para seu nível de experiência? (0 ponto)



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Na análise a seguir, no Gráfico 11, nota-se uma boa avaliação dos exercícios passados dentro da plataforma, com 75% de respostas “Adequadas” e 25% “Muito fácil”

Gráfico 11 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

6. Como você avaliaria a dificuldade geral dos exercícios no projeto? (0 ponto)



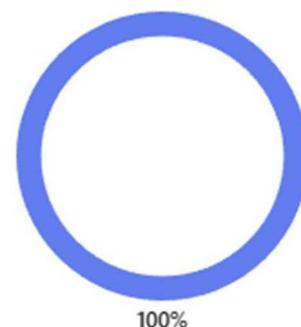
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Perante a argumentação de problemas e dificuldades relacionadas à planilha e elaboração dos treinos, como mostra no Gráfico 12, obtivemos que 100% dos respondentes não sentiram dificuldade ao seguir a elaboração pré-proposta.

Gráfico 12 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

7. Você encontrou algum problema ou dificuldade ao seguir o plano de treino? (0 ponto)

● Não	16
● Sim	0



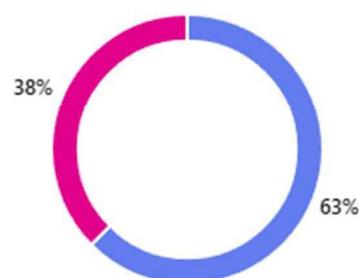
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

No Gráfico 13, relacionado à variação dos treinos instalados nas funcionalidades, o grupo obteve boa avaliação entre respostas “Excelente” e “Boa”, sem necessidade de alterações momentâneas.

Gráfico 13 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

9. Qual é a sua opinião sobre a variedade de exercícios incluídos no projeto? (0 ponto)

● Excelente	10
● Boa	6
● Regular	0
● Ruim	0



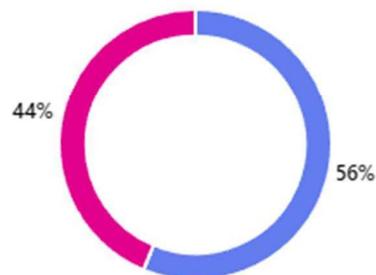
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Ainda fazendo análise dos exercícios, no Gráfico 14 tivemos bons resultados relacionados às instruções em cada exercício definido, porém, compreendemos que ainda faz-se necessário atualizar as definições de cada treino para garantir um entendimento bem elaborado.

Gráfico 14 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

10. Como você avaliaria a clareza das instruções fornecidas para cada exercício? (0 ponto)

● Muito clara	9
● Clara	7
● pouco clara	0
● Confusa	0



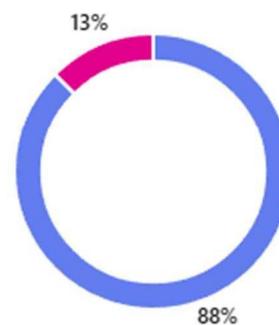
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Levando em consideração à análise das respostas gráficas do Gráfico 15, 88% avaliaram que o projeto contribui positivamente para um bom objetivo de treino pessoal que o possível usuário poderia realizar.

Gráfico 15 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

11. Você acredita que o projeto contribuiu positivamente para seus objetivos de treino? (0 ponto)

● Sim	14
● Parcialmente	2
● Não	0



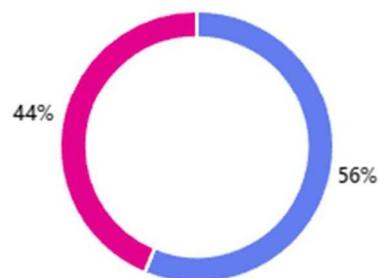
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

O grau de satisfação dos respondentes, Gráfico 16, mostrou-se bem avaliado e garante que o projeto está seguindo os conformes de qualidade e satisfação de futuros possíveis usuários.

Gráfico 16 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

12. Qual é a sua satisfação geral com o projeto de treino? (0 ponto)

● Muito satisfeito	9
● Satisfeito	7
● Neutro	0
● Insatisfeito	0
● Muito Insatisfeito	0



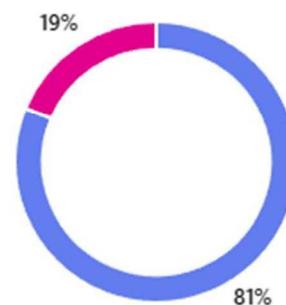
Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Tivemos poucas respostas em relação mudanças ou melhorias, como mostra no Gráfico 17, conclui-se que nosso projeto está de bom uso.

Gráfico 17 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

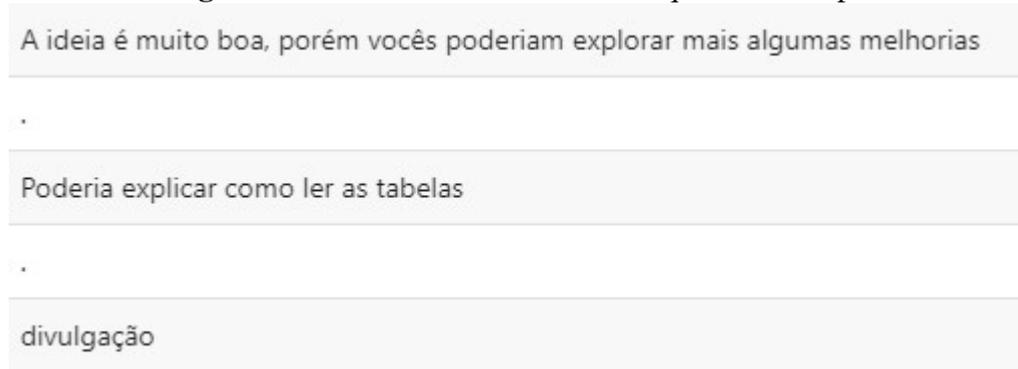
13. Você acha que o projeto poderia ser melhorado? (0 ponto)

● Não	13
● Sim	3



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Correlacionado a coletânea de respostas anteriores, mais especificamente as respostas “Sim”, algumas respostas ganharam destaque como pode-se observar na Figura 42.

Figura 42 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

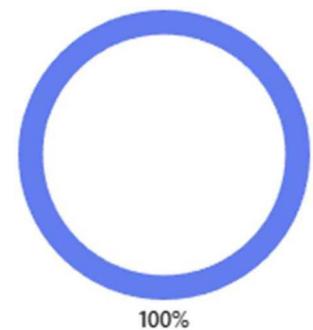
Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

No Gráfico 18 obtivemos 100% de avaliação positiva em relação à intensidade dos treinos durante a semana.

Gráfico 18 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

15. Como você avalia a adequação do tempo e frequência propostos no projeto? (0 ponto)

● Adequado	16
● Insuficiente	0
● excessivo	0



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Em relação possível recomendação do projeto a terceiros, tivemos boa análise como evidência no Gráfico 19.

Gráfico 19 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

16. Você recomendaria este projeto de treino a outras pessoas? (0 ponto)



Com 13% de avaliação “Parcialmente” em relação ao bom suporte e *feedback* que fornecemos, o projeto precisa ser melhorado nesse aspecto, como evidencia o Gráfico 20.

Gráfico 20 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

17. Você acha que o suporte e feedback fornecidos durante o projeto foram adequados? (0 ponto)



No anexo referente ao Gráfico 21 onde pergunta-se sobre sugestão de melhorias, coletamos 13% de recomendações.

Gráfico 21 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

18. Você tem alguma sugestão adicional para melhorar o projeto de treino? (0 ponto)



Fonte: Elaborado pelos google forms (2024).

Ainda sobre a coletânea de respostas anteriores, na Figura 43, obtivemos a recomendação do que precisamos dar foco e aplicar as melhorias para garantir qualidade e boa utilização do *Health*.

Figura 43 – Resultado retirado da Pesquisa de Campo

Divisões musculares
.
gostaria de ter tido mais informações sobre

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Com base nas análises realizadas, pode-se concluir que o projeto *Health* apresenta uma boa acessibilidade entre os possíveis futuros usuários, especialmente no público jovem de 14 a 18 anos, que demonstrou receptividade positiva às funcionalidades e propostas do aplicativo. Observe-se uma alta taxa de satisfação, com 88% dos usuários considerando o *app* relevante para sua condição física e uma facilidade de 100% em relação à intensidade dos treinos semanais. As funcionalidades principais, como os exercícios e a comunicação das instruções, foram bem avaliadas, embora algumas melhorias pontuais tenham sido sugeridas para aprimorar a compreensão e a personalização de conteúdos específicos. Além disso, foi identificado que um aspecto importante a ser aprimorado é o suporte ao usuário, considerando os 13% que avaliaram essa área como "parcialmente satisfatório".

De maneira geral, os dados indicam que o aplicativo cumpre seu objetivo de promover o bem-estar físico dos usuários, sendo bem recomendado e eficiente, com poucas melhorias para garantir uma experiência ainda mais completa e satisfatória.

4.3 Competidores

Para todo o tipo de mercado, existe competidores direto ou indiretos, daí a importância de se conhecer o mercado. Entrar em um mercado onde não se conhece a concorrência apresenta riscos ao negócio, portanto é essencial conhecer o que está sendo ofertado, a forma de atuação dos competidores, quais são seus diferenciais positivos e negativos e principalmente a criação de valor, para que assim a empresa possa realizar tomadas de decisões.

No quadro abaixo demonstra uma breve análise em referência ao Mar Vermelho e Mar Azul, indicando os competidores diretos e indiretos da empresa

Quadro 1 – Análise de Mercado

ANÁLISE DO MERCADO - MAR VERMELHO			
	Concorrente direto MyFitnessPal	Concorrente indireto Bodybuilding.com	Análogo Nike Training Club
Serviços que oferecem	Rastreamento de alimentação e exercícios.	Artigos, fóruns e vídeos sobre musculação e suplementos.	Treinos guiados com vídeos e acompanhamento.
Preços que praticam	Gratuito com versão paga.	Gratuito.	Gratuito com versão paga.
Público	Adultos interessados em controle alimentar e performance física.	Entusiastas de musculação e suplementação.	Adultos buscando melhorar condicionamento físico.
ANÁLISE DO MERCADO - MAR AZUL			
O que pode ser eliminado na solução?		Navegação complexa e fragmentação entre treino, nutrição e suplementação.	
O que pode ser reduzido na solução?		A necessidade de múltiplos aplicativos para gerenciamento de <i>fitness</i> .	
Que atributos nunca oferecidos pelo setor devem ser criados?		Esses são atributos que ainda não são totalmente explorados pelos concorrentes, como uma integração mais robusta e personalizada entre treino, suplementação e nutrição, com suporte interativo (videoaulas e <i>chat</i>).	
Preço praticado?		O aplicativo é gratuito, porém contém planos disponíveis para venda dentro do <i>app</i> , paga mensalmente, como plano de nutrição e <i>chat</i> interativo.	

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Enquanto plataformas como *MyFitnessPal*, *Bodybuilding.com* e *Nike Training Club* oferecem soluções interessantes e específicas para diferentes necessidades, nosso aplicativo se diferencia ao proporcionar uma experiência personalizada e evolutiva. Ao fazer a integração de um acompanhamento informativo de treino, nutrição e suplementação em uma única plataforma, acompanhada de um chat interativo e conteúdo educacional, oferecemos aos nossos usuários um plano de ação completo e adaptado às suas particularidades e objetivos adotados.

A devida proposta apresentada é ir além da mera contagem de calorias ou da execução de exercícios isolados. Buscamos oferecer uma jornada de transformação, na qual o usuário é acompanhado de perto em cada etapa, recebendo as orientações e o suporte necessário para alcançar seus objetivos de forma consistente e duradoura. Ao combinar a tecnologia com a expertise de profissionais da área, criamos um aplicativo que não apenas acompanha o usuário, mas também evolui junto com ele, adaptando-se às suas necessidades e proporcionando resultados cada vez mais satisfatórios.

4.4 Ambiente Interno e Externo

A análise SWOT, também conhecida como FOFA (Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças) é uma ferramenta que permite a análise do ambiente interno e externo da organização. No ambiente interno é possível mantermos o controle e portanto é feito uma análise identificando os pontos fortes e pontos a melhorar dentro da organização. Já no ambiente externo não temos controle, porém identificando as ameaças e conhecendo o concorrente é possível transformarmos uma situação em oportunidades.

Abaixo a matriz Swot identificando os pontos positivos e negativos, oportunidades e ameaças do negócio:

Quadro 8 – Matriz Swot

	Forças	Fraquezas
I n t e r n a s	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centralização de informações sobre suplementação, nutrição e musculação. 2. Interface intuitiva e amigável para os usuários. 3. Recursos interativos que facilitam o aprendizado. 4. Atualizações regulares com base no <i>feedback</i> dos usuários. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Possível dependência de conexão com a internet para algumas funcionalidades. 2. Concorrência com aplicativos de saúde mais estabelecidos no mercado. 3. Requer constante desenvolvimento para acompanhar as mudanças na área da saúde. 4. Necessidade de alcançar e manter uma base de usuários engajada.
	Oportunidades	Ameaças
E x t e r n a s	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expansão para novos mercados interessados em saúde e bem-estar. 2. Parcerias com profissionais de saúde e influenciadores <i>fitness</i>. 3. Potencial para integrar com dispositivos de monitoramento de saúde (<i>wearables</i>). 4. Crescente demanda por aplicativos que promovam hábitos saudáveis e bem-estar mental. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alta competitividade no setor de aplicativos de saúde e fitness. 2. Mudanças rápidas nas diretrizes e tendências de saúde. 3. Dificuldade de manter a privacidade dos dados dos usuários. 4. Riscos de imitações ou inovações mais avançadas por concorrentes.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Conforme demonstra no quadro acima, foi identificado os pontos a melhorar no qual será trabalhado insistentemente para que os pontos fracos se transformem em pontos fortes. E através do amplo estudo dos concorrentes, possibilita a identificação das lacunas e ineficiência tentando transformar assim em novas oportunidades de negócio.

4.5 Marketing e Vendas

4.5.1 Composto de Marketing

O composto de marketing, também conhecido como 4 P's é uma estratégia do Marketing no qual direciona as ações da empresa. Quando bem-posicionado orienta uma empresa em um mercado competitivo, criando estratégias direcionadas capazes de determinar o sucesso competitivo e a rentabilidade do negócio conforme demonstra abaixo.

Quadro 9 – Composto de Marketing

Produto	O aplicativo <i>Health</i> é voltado para a promoção de bem-estar e monitoramento de saúde, oferecendo ferramentas para o acompanhamento de atividades físicas, controle de dieta e monitoramento de progresso. Com uma interface intuitiva, ele permite que os usuários visualizem métricas de saúde, definam metas de atividade e acompanhem seu progresso ao longo do tempo. Para atender a diferentes perfis de usuários, o aplicativo também conta com conteúdo educativo e dicas personalizadas de saúde e bem-estar, adaptando-se às necessidades específicas de cada objetivo pré-definido pelo usuário.
Preço	O aplicativo <i>Health</i> é oferecido gratuitamente para download e uso básico, permitindo acessibilidade para todos os usuários. Além disso, ele adota um modelo <i>premium</i> , onde funcionalidades avançadas, como relatórios detalhados de saúde, planos de exercício personalizados e <i>chat</i> interativo, estão disponíveis por meio de uma assinatura mensal ou anual. Dessa forma, o aplicativo consegue atender tanto aos usuários que buscam uma experiência gratuita quanto aos que desejam funcionalidades adicionais.
Praça	O <i>Health</i> está disponível nas principais plataformas digitais, como a <i>App Store</i> (para <i>iOS</i>) e o <i>Google Play</i> (para <i>Android</i>), garantindo

	acessibilidade em <i>smartphones</i> e <i>tablets</i> . Essa ampla disponibilidade permite que o aplicativo alcance usuários de diversas regiões e perfis, ampliando seu impacto no mercado de saúde digital.
Promoção	A divulgação do <i>Health</i> é realizada principalmente em canais digitais. O aplicativo utiliza <i>e-mail marketing</i> para manter os usuários informados sobre novas funcionalidades, dicas de saúde e promoções de assinatura. Além disso, promove-se ativamente em redes sociais, como <i>Instagram</i> e <i>Facebook</i> , com campanhas que destacam os benefícios do aplicativo e interagem diretamente com o público. Além disso, patrocina conteúdos como <i>posts</i> informativos, vídeos explicativos e depoimentos de usuários para reforçar a confiabilidade e a utilidade do aplicativo.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Conforme demonstrado acima, foi possível identificar todas as características necessária do composto de marketing de acordo com cada item (Preço, produto, praça e promoção). Fornecendo assim, uma visão do que realmente importa nos orientandos a correta aplicação dos recursos.

4.5.2 Projeção de Vendas

Correlato ao Gráfico 22, estima-se que as receitas do projeto *Health* possam seguir uma tendência de crescimento ao longo dos meses à medida que o aplicativo ganha maior alcance para o público-alvo. Assim, espera-se que o maior faturamento seja atingido nos primeiros meses do ano seguinte, refletindo o impacto positivo das estratégias de marketing e quando existe a maior procura de *app's* ou programas de treino, consolidando o *Health* como uma solução relevante para o bem-estar de seus usuários.

Gráfico 22 – Gráfico do ano: demonstrativo de vendas

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

4.6 Pivotagem do Mercado

Após a análise setorial de mercado, verificou-se que o protótipo do *Health* apresenta características alinhadas com as tendências e exigências do setor de saúde e bem-estar, mostrando-se competitivo em relação aos principais concorrentes. Além disso, foi constatada uma boa aceitação entre potenciais usuários, reforçando a viabilidade do projeto sem necessidade de mudanças em seus ideais iniciais. Esses resultados indicam que o aplicativo está no caminho certo para atender às necessidades do público-alvo, mantendo a proposta original e consolidando-se como uma solução promissora no mercado.

Tópico 5 | FINANÇAS

5.1 Premissas econômico-financeiras

A análise econômico-financeira é fundamental para a compreensão da dinâmica das organizações, uma vez que permite avaliar a viabilidade e a sustentabilidade de seus projetos e operações. À luz dos princípios estabelecidos por economistas clássicos, como David Ricardo e John Stuart Mill, entendemos que as decisões financeiras são influenciadas por fatores como oferta e demanda, custo de oportunidade e eficiência na alocação de recursos.

As premissas econômicas que fundamentam a análise financeira incluem a noção de que os indivíduos e empresas atuam visando maximizar sua utilidade e lucro. Essa lógica se reflete na gestão financeira, onde o objetivo é otimizar o uso dos recursos disponíveis para garantir a continuidade das operações e o crescimento sustentável da organização. A teoria do capital humano, proposta por economistas como Gary Becker, também ressalta a importância do investimento em pessoas como um fator crucial para o aumento da produtividade e, conseqüentemente, dos resultados financeiros.

Além disso, o conceito de risco é central nas decisões financeiras. Segundo o economista Robert Merton, a avaliação do risco associado a investimentos e operações financeiras é essencial para a formação de expectativas realistas sobre retornos futuros. As organizações devem adotar estratégias para mitigar riscos, equilibrando suas carteiras de investimentos e diversificando suas fontes de receita.

No contexto das finanças corporativas, a gestão do fluxo de caixa emerge como uma premissa vital. A administração eficiente do capital circulante assegura que as empresas possam honrar seus compromissos financeiros e investir em oportunidades de crescimento. Conforme destacado pelos autores Brigham e Ehrhardt em “Administração Financeira”, a liquidez deve ser gerida com cautela para garantir não apenas a sobrevivência da empresa, mas também sua capacidade de expansão.

Portanto, ao considerar as premissas econômico-financeiras, é imprescindível reconhecer que elas não apenas orientam decisões internas das organizações, mas também influenciam o ambiente econômico mais amplo. O entendimento dessas premissas permitirá uma análise mais precisa da situação financeira da empresa, contribuindo para um planejamento estratégico eficaz e para a criação de valor sustentável ao longo do tempo.

5.2 Investimentos e fontes de recursos

Para dar início ao projeto, investimos em recursos técnicos, com o intuito de iniciar o mercado e alcançar o sucesso do projeto “Helth”.

Tabela 1 – Planilha de Investimento Inicial

	Investimento inicial	Preço	Unidade	Total
Mobiliário	Mesas internas	RS 300,00	5	RS 1.500,00
	Cadeiras internas altas (couro ecológico)	RS 261,00	6	RS 1.566,00
	Cadeiras ergonômicas	RS 550,00	5	RS 2.750,00
	Mesas estação 6 pessoas	RS 1.993,00	1	RS 1.993,00
	Suportes para laptop	RS 40,00	5	RS 200,00
	Sofá	RS 999,00	1	RS 999,00
	Subtotal			
Eletro eletronicos	Notebooks	RS 5.699,00	5	RS 28.495,00
	Cafeteira	RS 599,90	1	RS 599,90
	Ar condicionado	RS 3.499,90	1	RS 3.499,90
	Frigobar	RS 1.459,00	1	RS 1.459,00
	Smart tv	RS 3.800,00	1	RS 3.800,00
	Nobreak ATTIV	RS 429,99	3	RS 1.289,97
	TP-Link Archer AX50	RS 619,00	1	RS 619,00
	Mouse Logitech Sifnature M650	RS 179,90	5	RS 899,50
	Impressora e scanner	RS 2.599,00	1	RS 2.599,00
	HD externo 8tb	RS 1.455,00	1	RS 1.455,00
	Luminária led perpendicular	RS 269,90	1	RS 269,90
	Fone de ouvido c/ microfone	RS 250,00	5	RS 1.250,00
	Purificador de água	RS 629,00	1	RS 629,00
	Subtotal			
Higiene e limpeza	Rodo	RS 24,56	1	RS 24,56
	Balde	RS 20,00	1	RS 20,00
	Balde esfregão	RS 135,45	1	RS 135,45
	Vassoura	RS 20,00	1	RS 20,00
	Produtos de limpeza (mês)			
	Kit limpeza profissional	RS 1.000,00	2	RS 2.000,00
	Subtotal			
uniformes (kit por pessoa)	Camiseta (personalizada)	RS 60,00	5	RS 300,00
	Subtotal			
Comunicação visual	Criação da marca	RS 200,00	1	RS 200,00
	Convite eletrônico virtual	RS 15,00	1	RS 15,00
	Página no facebook e instagram			RS -
	Site na internet			RS -
	Subtotal			
Despesas de funcionamento	Alvarás da Prefeitura	RS 500,00	1	RS 500,00
	Vistoria dos Bombeiros	RS 300,00	1	RS 300,00
	Programa de Gestão (software)	RS 200,00	1	RS 200,00
	Wi-Fi (400 mega fibra ótica Life)	RS 200,00	1	RS 200,00
	Aluguel (75m2)	RS 1.350,00	1	RS 1.350,00
	Subtotal			
Total investido (escritório)				RS 61.138,18

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Com base na tabela acima, demonstra que estes investimentos foram direcionados para áreas-chave fortalecendo a posição competitiva no mercado. A análise criteriosa permitiu a escolha de investimentos alinhados com os objetivos estratégicos do negócio, promovendo maior rentabilidade e estabilidade financeira.

5.3 Custos e despesas

A idealização do produto e as demandas para sustentar o mesmo juntamente a outras despesas necessárias totalizam R\$44.385,08.

Tabela 2 – Custos e Despesas

Despesas gerais	Custo (média)	Tipo
Programa de gestão (software) (média)	R\$ 200,00	fixo
Wi-fi (400 mega fibra ótica life)	R\$ 149,90	fixo
Publicação e licença de aplicativo	R\$ 685,18	variável
Aluguel (75m2)	R\$ 1.350,00	fixo
Salário e encargos	R\$ 35.000,00	fixo
Manutenção (média)	R\$ 1.500,00	variável
Material de limpeza (média)	R\$ 200,00	fixo
Material de escritório	R\$ 300,00	variável
Marketing	R\$ 5.000,00	fixo
Total de despesas	R\$ 44.385,08	
Cálculo total		
Lucro bruto	R\$ 126.390,00	
Despesas	R\$ 44.385,08	
Lucro líquido	R\$ 82.004,92	

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A figura acima demonstra a importância do controle eficaz desses elementos para a saúde financeira da empresa, no qual foram alocados de forma estratégica cada investimento. Manter o controle é fundamental para a manutenção de uma operação financeiramente saudável, permitindo à empresa enfrentar desafios econômicos e continuar a crescer de maneira sustentável.

5.4 Estratégias de precificação

Para estipulação do lançamento em relação à precificação do plano *VIP*, foi-se utilizada à métrica de preço médio em relação a outros aplicativos que se assemelham em algum quesito do projeto “*Health*”, fazendo com que assim, o plano pago seja de R\$ 114,90.

Tabela 3 – Mark Up

Planos	Valor (unitário)		
	Preço min.	Preço max.	Valor médio
Plano Pro	R\$ 99,90	R\$ 129,90	R\$ 114,90
Produto	Valor médio	Quantidade	Rendimento a ser atingido (mês)
Plano pro	R\$ 114,90	1000	R\$ 114.900,00
Lucro esperado para 6 meses			
R\$	689.400,00		

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Esta estratégia destaca a importância de estabelecer um preço competitivo no mercado e ao mesmo tempo assegura a rentabilidade do negócio, sendo essencial para o sucesso financeiro e a sustentabilidade do negócio.

5.5 Relatórios econômico-financeiros

Nos dados da tabela a seguir, encontra-se uma análise demonstrativa das vendas referentes a período de um mês e outra representando a demonstração anual, deixando evidente a posição patrimonial e financeira do projeto relacionado ao balanço patrimonial.

Tabela 4 – DRE

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADO	Referente a um mês	DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADO	Referente ao período de um ano
Descrição		Descrição	
Venda de mercadorias	R\$ 126.390,00	Venda de mercadorias	R\$ 1.516.680,00
RECEITA BRUTA	R\$ 126.390,00	RECEITA BRUTA	R\$ 1.516.680,00
(-) Impostos sobre Vendas	R\$ 22.750,20	(-) Impostos sobre Vendas	R\$ 273.002,40
RECEITA LIQUIDA DAS VENDAS	R\$ 103.639,80	RECEITA LIQUIDA DAS VENDAS	R\$ 1.243.677,60
(-) Custo da Mercadoria Vendida	-R\$ 40.000,00	(-) Custo da Mercadoria Vendida	-R\$ 480.000,00
LUCRO BRUTO	R\$ 63.639,80	LUCRO BRUTO	R\$ 763.677,60
(-) Despesas Operacionais	-R\$ 42.685,18	(-) Despesas Operacionais	-R\$ 512.222,16
(+) Comerciais (com Vendas)	R\$ 5.000,00	(+) Comerciais (com Vendas)	R\$ 60.000,00
(+) Administrativas	R\$ 37.000,00	(+) Administrativas	R\$ 444.000,00
(+) Tributárias	R\$ 685,18	(+) Tributárias	R\$ 8.222,16
LUCRO OPERACIONAL	R\$ 20.954,62	LUCRO OPERACIONAL	R\$ 251.455,44
Receitas/(Despesas) Financeiras	R\$ -	Receitas/(Despesas) Financeiras	R\$ -
Resultado Operacional	R\$ 20.954,62	Resultado Operacional	R\$ 251.455,44
Receita/(Despesa) Não Operacional (parte dos acionistas)	-R\$ 2.095,46	Receita/(Despesa) Não Operacional	-R\$ 25.145,54
Resultado Antes da CSLL	R\$ 18.859,16	Resultado Antes da CSLL	R\$ 226.309,90
(-) Provisão para CSLL	-R\$ 1.697,32	(-) Provisão para CSLL	-R\$ 20.367,89
Resultado antes do IRPJ	R\$ 17.161,83	Resultado antes do IRPJ	R\$ 205.942,01
(-) Provisão para IRPJ	-R\$ 2.574,28	(-) Provisão para IRPJ	-R\$ 30.891,30
LUCRO/(PREJ.) LÍQUIDO DO EXERCÍCIO	R\$ 14.587,56	LUCRO/(PREJ.) LÍQUIDO DO EXERCÍCIO	R\$ 175.050,70

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

5.6 Análise de viabilidade

Correlacionado a análise de informações referenciadas anteriormente sobre as questões financeiras e econômicas do projeto, pode-se levar como análise conclusiva de que a lucratividade/não lucratividade que viabiliza o projeto proposta, encontra-se evidenciada.

5.8 Pivotagem das finanças

No atual cenário mercadológico que está em constante crescimento no ramo de *fitness*, de boa qualidade de vida e bem-estar, o projeto “*Health: Alimente seu potencial, supere seus limites*” demonstra uma evidente viabilidade e sustentabilidade econômica. Dada à análise de um bom lucro líquido anual e sólido, o mesmo garante um crescimento contínuo e garante que a aplicação do projeto está bem-posicionada para oferecer oportunidades nesse mercado dinâmico e que está em constante expansão e evolução.

PITCH

Baseado na devida análise do presente projeto infere-se uma abordagem sintetizada correlacionada o desígnio de introduzir clareza e objetividade quanto à proposta do protótipo *Health: Alimente seu potencial, supere seus limites*. Os slides abrangem tópicos que sintetizam a identificação das dores no mercado do ramo *fitness*; problematização do mesmo; solução elaborada; diferenciais do projeto em relação aos concorrentes no mercado; e por fim, o resultado desenvolvido, nosso protótipo, idealizado pelo presente grupo.

No slide 1, realizou-se a análise em relação ao cenário atual do ramo *fitness*, e obtivemos a identificação de três pontos chaves do qual gerou a criação do projeto.

Slide 1 – Identificando a oportunidade

Identificando a oportunidade

O número de pessoas interessadas no ramo fitness está em crescimento, mas a falta de conhecimento sobre práticas saudáveis é um desafio.

- * **Cenário Atual:** A crescente popularidade do fitness trouxe novos desafios, especialmente a falta de conhecimento sobre práticas seguras e eficazes.
- * **Problema Central:** Muitas pessoas iniciam sem informações adequadas, o que pode comprometer o desenvolvimento físico e a saúde a longo prazo.
- * **Impacto:** Essa falta de educação resulta em lesões, resultados frustrantes e até uso incorreto de suplementação.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O slide 2 refere-se a problemática que a análise anterior influenciou, e destacamos prioritariamente a falta de conhecimento em relação planos de treino e suplementos (abrangendo também os anabolizantes esteroides).

Slide 2 – Problemática

Problemática

O aumento do interesse pelo fitness trouxe também problemas devido à falta de informação, levando a práticas inadequadas e riscos à saúde.

- * **Falta de Orientação:** Grande parte dos iniciantes não recebe orientação adequada, o que resulta em execução incorreta de exercícios e aumento no risco de lesões.
- * **Uso Inadequado de Suplementos:** A desinformação sobre suplementação gera riscos, com muitos iniciantes fazendo uso indiscriminado ou incorreto de produtos.
- * **Consequências Negativas:** Essas práticas inadequadas comprometem o desenvolvimento físico saudável e podem levar a consequências de longo prazo para a saúde.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

No slide 3, conclui-se a solução para tratar as dores presentes no mercado do cenário citado anteriormente, de modo que se obtenha a integração de uma boa funcionalidade, desempenho do usuário, qualidade e tecnologia.

Slide 3 – Solução

Solução

Uma plataforma educativa e intuitiva, projetada para fornecer orientações claras e personalizadas.

- * **Funcionalidades Principais:** Acesso a vídeo-aulas detalhadas, planos de treino personalizados e um banco de dados de suplementação.
- * **Passo a Passo:** O usuário define objetivos e recebe um plano específico, além de materiais educativos regulares e atualizados.
- * **Tecnologia:** O conteúdo é regularmente atualizado, garantindo acesso a informações relevantes e novas tendências.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

No tópico relacionado o slide 5, analisamos os principais fatores dos quais estão escassos em alguns aplicativos e projetos já consolidados no cenário, e seguindo afirmações do slide anterior, buscamos consolidar o que já se têm no mercado ao que o usuário necessita para alcançar sua objetividade pessoal.

Slide 4 – Diferenciais da plataforma



Diferenciais da plataforma

Health é mais que um app; é uma ferramenta de educação fitness, promovendo uma abordagem consciente e informada.

- * **Inovação:** O Health se diferencia por seu enfoque educativo, cobrindo desde a execução correta dos exercícios até o uso consciente de suplementos.
- * **Conteúdo Exclusivo:** Inclui uma base de dados sobre esteroides anabolizantes, conscientizando os usuários sobre seus riscos.
- * **Benefícios Tangíveis:** Educação prática e relevante para evitar lesões e promover um desenvolvimento físico equilibrado e seguro.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

No slide 5, após pesquisa de campo, prototipação, mudanças, e análises diversas em relação ao projeto descrito e o mercado, explana-se a proposta que o *Health* busca oferecer para os possíveis usuários. Além de demonstrar uma visão de futuro seguindo novas pesquisas e alcançando novos mercados, propostas e demandas do setor.

Slide 5 – Explanando a proposta

Explanando a proposta

O *Health* visa transformar o conhecimento em poder, promovendo uma abordagem consciente ao fitness.

- * **Aproximação com o Usuário:** Nosso objetivo é dar ao usuário as ferramentas para tomar decisões informadas sobre seu corpo e saúde.
- * **Impacto Esperado:** Promover uma prática fitness segura, eficiente e saudável, onde o conhecimento é o principal aliado.
- * **Visão de Futuro:** A equipe do *Health* planeja expandir o conteúdo, incorporando novos temas e adaptando-se continuamente às demandas do setor.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Por fim, no tópico 6, demonstramos a funcionalidade do aplicativo descrito nas presentes páginas a fim de divulgar o trabalho idealizado.

Slide 6 – Protótipo

Protótipo

O protótipo do *Health* foi desenvolvido para ser intuitivo e funcional, facilitando o acesso a informações educacionais sobre fitness e nutrição.



Chave de acesso ao protótipo.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

REFERÊNCIAS

- BLOG MAX TITANIUM, 2018. **Manual da hipertrofia: aprenda como ganhar massa muscular**, 2018. Disponível em: <https://abrir.link/ReJdU>. Acesso em: 26, out. 2024.
- BLOG MAX TITANIUM, 2024. **OS Melhores Alimentos para Ganhar Massa Muscular**. Disponível em: <https://abrir.link/AdEvA>. Acesso em: 26, out. 2024.
- BODYBUILDING, 2001. **Shop supplements, vitamins, workout accessories and more!..** Disponível em: <https://shop.bodybuilding.com/>. Acesso em: 26, out. 2024.
- DARKLAB, 2024. **Creatina pura: o que é e para que serve**. DarkLab, 2024. Disponível em: <https://abrir.link/BHTpy>. Acesso em: 26, out. 2024.
- DONATTO, Felipe. Blog MaxTitanium, 2023. **O que é whey protein e para que serve?**. Disponível em: <https://abrir.link/vMhiZ>. Acesso em: 26, out. 2024.
- FIGMA, 2012. Disponível em: <https://abrir.link/korUH>. Acesso em: 26, out. 2024.
- GROWTH, 2024. **Calculadora de metabolismo basal (TMB)**, 2024. Disponível em: <https://abrir.link/Jyxvt>. Acesso em: 26, out. 2024.
- MY FITNESS PAL, 2024. **Contador de calorias, diário de dieta e exercício gratuitos**, [201?]. Disponível em: <https://abrir.link/GBEXi>. Acesso em: 26, out. 2024.
- NIKE TRAINING CLUB, 2010. **Venha treinar com a gente**. Disponível em: <https://abrir.link/yKBrP>. Acesso em: 26, out. 2024.
- REDAÇÃO ATLETIS, 2022. **Grupos musculares: saiba como dividir o treino**. Redação Atletis, 2022. Disponível em: <https://www.atletis.com.br/grupos-musculares>. Acesso em: 26, out. 2024a.
- REDAÇÃO ATLETIS, 2022. **Por que o dia de descanso é importante para os músculos?** Disponível em: <https://www.atletis.com.br/dias-de-descanso>. Acesso em: 26, out. 2024.
- SILVA, P. R. P. DA; DANIELSKI, R.; CZEPIELEWSKI, M. A. Esteróides anabolizantes no esporte. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 8, n. 6, p. 235–243, 2002.
- UNIVEM. Relatório de Projeto startup. São Paulo: **Univem**, 2022. (Material didático do Programa de Pós-Graduação Latu Senso).