

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
PAULA SOUZA
TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA

Bruna Alves

Carlos Henrique Oliveira Silva

Igor Ferreira de Souza

Kauany Oliveira de Jesus

Marcelo Augusto Bueno de Assis

SEDENTARISMO: Uma análise minuciosa sobre o mal do século!

São Paulo

2026

Bruna Alves

Carlos Henrique Oliveira Silva

Igor Ferreira de Souza

Kauany Oliveira de Jesus

Marcelo Augusto Bueno de Assis

SEDENTARISMO: Uma análise minuciosa sobre o mau do século!

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso Técnico em Administração da ETEC Irmã Agostinha extensão CEU Cidade Dutra, orientado pelos professores Tadeu Silvestre e Denise Bisetti, como requisito parcial para obtenção de título de técnico(a) em administração.

São Paulo

2026

DEDICATÓRIA

Queremos dedicar este trabalho, especialmente aos nossos familiares, amigos e aos nossos queridos professores Bruno Pereira da Silva, Tadeu Silvestre e Denise de Souza que nos auxiliaram durante essa jornada especial e importante em nossas vidas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus, fonte inesgotável de força e sabedoria, por nos guiar ao longo da desafiadora jornada de elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Aos nossos familiares, em especial aos nossos pais, irmãos e cônjuges, pela presença constante, amor incondicional e apoio nos momentos difíceis.

À ETEC Irmã Agostina e aos nossos professores, pela orientação precisa, paciência e estímulo constante à nossa busca pelo conhecimento.

Aos nossos colegas de curso, pelas trocas enriquecedoras, apoio mútuo e amizade. Juntos, enfrentamos desafios, superamos obstáculos e compartilhamos conquistas, construindo memórias que levaremos para sempre.

Este trabalho não é apenas uma conquista acadêmica, mas a prova do poder da união e da perseverança. Agradecemos a cada um de vocês por fazerem parte desta história.

A todos, o nosso muito obrigado!

EPÍGRAFE

“A regra de ouro é: mexa-se. Qualquer coisa que você faça é melhor do que ficar sentado no sofá.”

Dr. Drauzio Varella

RESUMO

O sedentarismo atualmente é considerado um dos principais desafios de saúde pública, estando diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas, problemas de saúde mental e redução da qualidade de vida. Diante desse cenário, o presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar os impactos do sedentarismo no público de jovens adultos e propor uma solução inovadora para incentivar a prática frequente de atividades físicas. Para o desenvolvimento da pesquisa, foi utilizada uma abordagem qualitativa e quantitativa, por meio de revisão bibliográfica e aplicação de questionários estruturados a 56 participantes, permitindo identificar hábitos, barreiras e motivações relacionadas à adoção de um estilo de vida mais ativo. Os resultados obtidos demonstraram que a maioria dos entrevistados permanecem sentada por longos períodos e utiliza dispositivos eletrônicos por várias horas diárias, apesar de reconhecer os riscos associados à inatividade física. A partir dessas informações, foi proposta a criação da nossa empresa ATVIDA, uma startup voltada ao combate do sedentarismo por meio de uma plataforma digital baseada em gamificação, interação social e acompanhamento de metas, promovendo maior engajamento dos usuários na prática de exercícios físicos, na construção de hábitos saudáveis de longo prazo e na melhoria da produtividade e da qualidade de vida. Além da análise do problema, o estudo desenvolveu um plano de negócios completo, incluindo análise de mercado, estratégias de marketing, projeções financeiras e indicadores de viabilidade econômica. Os resultados apontam que a proposta apresenta potencial de crescimento sustentável e viabilidade financeira, demonstrando que a tecnologia pode ser utilizada como ferramenta estratégica para promover saúde, bem-estar, mudança de hábitos e maior conscientização sobre a importância da atividade física regular.

Palavras-chave: Sedentarismo; Atividade Física; Tecnologia; Gamificação; Saúde Digital.

ABSTRACT

Sedentary behavior is currently considered a major public health challenge, directly linked to the rise of chronic diseases, mental health issues, and a reduced quality of life. Against this backdrop, this capstone project aims to analyze the impact of sedentary behavior on young adults and propose an innovative solution to encourage frequent physical activity. The research employed a mixed-methods approach (qualitative and quantitative), utilizing a literature review and structured questionnaires administered to 56 participants to identify habits, barriers, and motivations regarding the adoption of a more active lifestyle. The results showed that most respondents remain seated for long periods and use electronic devices for several hours a day, despite acknowledging the risks associated with physical inactivity. Based on these findings, the project proposed the creation of "ATIVIDA," a startup dedicated to combating sedentary behavior through a digital platform featuring gamification, social interaction, and goal tracking; the platform aims to boost user engagement in physical exercise, foster long-term healthy habits, and improve both productivity and quality of life. In addition to analyzing the problem, the study developed a comprehensive business plan, including market analysis, marketing strategies, financial projections, and economic viability indicators. The results indicate that the proposal holds potential for sustainable growth and financial viability, demonstrating that technology can serve as a strategic tool to promote health, well-being, behavioral change, and greater awareness of the importance of regular physical activity.

Keywords: Sedentary lifestyle; Physical activity; Technology; Gamification; Digital health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 O Sedentarismo e a Saúde Pública Contemporânea: Uma Epidemia Estrutural	11
2.2 Empreendedorismo Digital e a Ascensão das HealthTechs.....	12
2.3 Teorias de Mudança de Hábito e a Gamificação como Estratégia de engajamento ...	12
METODOLOGIA	14
3.1 Tipo de Pesquisa.....	14
3.2 Procedimentos Técnicos	14
3.3 Universo e Amostra.....	14
3.4 Instrumentos de Coleta de Dados	14
3.5 Análise dos Dados	15
PLANO DE NEGÓCIOS	19
4.1 Identidade Organizacional: ATIVIDA Tecnologia e Bem-Estar LTDA	19
4.2 Análise de Mercado.....	20
4.3 Análise SWOT.....	21
4.4 Estratégia de marketing.....	22
PLANO FINANCEIRO.....	25
5.1 Investimento Inicial: O Capital de Fundação.....	25
5.2 Custos Operacionais e Gestão de Despesas	25
5.3 Projeção de Receita e Modelos de Monetização	26
5.4 Fluxo de Caixa: O Controle de Liquidez	26
5.5 Indicadores de Viabilidade e Retorno	27
5.6 Capital de Giro: A Reserva de Contingência	28
5.7 Investimento Inicial e participação dos sócios	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
APÊNDICE	46
ANEXOS.....	58

INTRODUÇÃO

O sedentarismo consolidou-se como um dos desafios de saúde pública mais críticos do século XXI, manifestando-se como uma "epidemia silenciosa" com ramificações severas para a saúde física, mental e o tecido social brasileiro. A inatividade física não é apenas uma escolha individual, mas o reflexo de um estilo de vida moderno hiper conectado que prioriza o tempo de tela e o deslocamento motorizado em detrimento do movimento humano.

A gravidade do cenário é corroborada por dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que apontam que 47% dos adultos brasileiros são sedentários, índice que sobe para alarmantes 84% entre os jovens. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil ocupa o posto de país mais sedentário da América Latina. Estima-se que, anualmente, cerca de 300 mil mortes no país estejam ligadas a doenças decorrentes da inatividade física, como hipertensão, diabetes tipo 2 e patologias cardiovasculares.

Diante deste panorama, este estudo busca responder à seguinte questão: De que forma a tecnologia, frequentemente apontada como causa do sedentarismo, pode ser ressignificada para atuar como incentivo da mudança de hábito e promoção de uma vida ativa?

Objetivo Geral:

Analisar o impacto do sedentarismo na população jovem e propor a criação da ATIVIDA, uma solução digital que utiliza a gamificação e a interação social para reverter o quadro de inatividade física.

Objetivos Específicos:

- Identificar as principais barreiras que impedem a prática de exercícios em jovens adultos;
- Avaliar como ferramentas tecnológicas podem facilitar a gestão do tempo e a motivação;
- Desenvolver um modelo de negócio sustentável focado em bem-estar e acessibilidade;
- Projetar as estratégias de marketing e viabilidade financeira para a implementação da startup.

A relevância deste trabalho ultrapassa os limites acadêmicos ao propor uma intervenção prática que une saúde comportamental e gestão estratégica, visando

reduzir os custos humanos e econômicos gerados por doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs).

REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico constitui a sustentação científica deste trabalho, estabelecendo as "lentes" analíticas por meio das quais o fenômeno do sedentarismo e as oportunidades do empreendedorismo digital são compreendidos. A seguir, exploram-se as dimensões da inatividade física, a revolução das tecnologias de saúde e os mecanismos de engajamento humano.

2.1 O Sedentarismo e a Saúde Pública Contemporânea: Uma Epidemia Estrutural

O sedentarismo é caracterizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a ausência ou a redução drástica de atividades físicas regulares que resultem em um gasto energético superior aos níveis de repouso. No contexto da modernidade, este fenômeno deixou de ser uma característica individual para se tornar um problema estrutural. De acordo com Park et al. (2020), o estilo de vida contemporâneo, pautado pela urbanização e pelo avanço tecnológico, criou o que a literatura denomina de "ambiente obesogênico", onde a inatividade é a norma e o esforço físico é constantemente mitigada por facilidades automatizadas.

2.1.1 Epidemiologia e Impactos Fisiológicos

Já previamente abordado, os dados são alarmantes de acordo com o IBGE: cerca de 47% dos adultos brasileiros não cumprem as recomendações mínimas de atividade física, e a situação é ainda mais severa entre a juventude, onde a taxa de inatividade atinge 84%. Esse cenário atua como catalisador para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e patologias cardiovasculares, que são responsáveis por aproximadamente 300 mil mortes anuais no Brasil. A inatividade física, portanto, não afeta apenas a longevidade, mas impõe um custo econômico bilionário aos sistemas de saúde pública e suplementar.

2.1.2 Impactos Psicossociais e Mentais

Além do corpo físico, o sedentarismo ataca a saúde mental. A literatura aponta uma correlação direta entre a falta de movimento e o aumento da severidade de transtornos como ansiedade, estresse crônico e depressão. A neuroquímica do exercício revela que a atividade física regular estimula a liberação de endorfinas e

neurotransmissores que promovem a resiliência emocional e a melhora da autoimagem. Em um cenário onde a fadiga mental é recorrente, o movimento torna-se uma estratégia de sobrevivência psicológica, auxiliando na regulação do sono e na disposição diária.

2.2 Empreendedorismo Digital e a Ascensão das HealthTechs

O empreendedorismo digital no setor de saúde, ou *HealthTech*, surge como uma resposta inovadora às falhas do modelo de saúde tradicional, que é frequentemente reativo em vez de preventivo. Davidson & Vaast (2010) definem este campo como a busca por oportunidades de mercado por meio de novas mídias e tecnologias, permitindo escalabilidade global e redução de custos operacionais.

2.2.1 A Revolução dos Dados e Dispositivos Vestíveis

Um dos pilares desse setor é o uso de *wearables* (dispositivos vestíveis), como relógios e pulseiras inteligentes, que permitem o monitoramento contínuo de biomarcadores como batimentos cardíacos, gasto calórico e qualidade do sono. Esses dados transformam o usuário passivo em um agente ativo de sua própria saúde, permitindo uma abordagem mais individualizada e preventiva. No Brasil, a expansão dessas tecnologias reflete uma tendência de consumo voltada para a conveniência e para o desejo de controle sobre o próprio bem-estar em meio a rotinas intensas.

2.2.2 Desafios de Mercado e Governança

Apesar do potencial, as startups de saúde enfrentam desafios críticos. A conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) é imperativa, dado que lidam com informações sensíveis e protegidas. Além disso, a saturação do mercado com informações sem base científica exige que as empresas busquem validação de especialistas para gerar credibilidade e reduzir o *churn* (taxa de cancelamento), garantindo que a tecnologia seja vista como uma ferramenta de confiança e não apenas como um acessório momentâneo.

2.3 Teorias de Mudança de Hábito e a Gamificação como Estratégia de engajamento

O maior desafio para combater o sedentarismo não é o acesso à informação, mas a manutenção da motivação. A proposta da ATVIDA ancora-se na gamificação,

que consiste na utilização de mecânicas de jogos em contextos que não são de jogos, visando resolver problemas práticos e aumentar o engajamento.

2.3.1 Psicologia do Hábito e Socialização

Muitas soluções de fitness falham porque negligenciam a fase de manutenção do hábito. A psicologia comportamental sugere que a mudança duradoura ocorre quando o indivíduo se sente parte de uma comunidade. A integração social, por meio de desafios coletivos e comunidades de treino, transforma a prática do exercício de uma tarefa isolada em uma experiência de pertencimento e socialização. Ao unir o aspecto social ao tecnológico, cria-se um sistema de suporte que ajuda o usuário a transpor as barreiras iniciais da falta de tempo e desmotivação.

2.3.2 Gamificação e o Ciclo de Dopamina

A gamificação utiliza sistemas de metas, medalhas e recompensas para estimular o sistema de recompensa do cérebro, associando o esforço físico a uma sensação de conquista imediata. Essa técnica é fundamental para o público jovem, que está habituado à interatividade e à resposta rápida. Ao estabelecer desafios escaláveis, o aplicativo reduz a percepção de esforço e aumenta a percepção de diversão, facilitando a transição de um estilo de vida inativo para uma rotina de movimento constante e prazerosa.

2.3.3 Gestão Estratégica do Tempo e QVT

No contexto profissional, o sedentarismo está intrinsecamente ligado à cultura de trabalho exaustiva. A inclusão de práticas de bem-estar digital nas organizações é uma tendência de Gestão de Pessoas que visa melhorar a qualidade de vida no trabalho e reduzir o absenteísmo. Ao oferecer soluções rápidas e eficientes, a tecnologia permite que o colaborador concilie a performance profissional com a manutenção da sua saúde integral, gerando benefícios mútuos para o indivíduo e para a organização.

METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como aplicada, pois busca gerar conhecimento voltado à solução de um problema específico da sociedade: o sedentarismo e seus impactos na qualidade de vida. Quanto à abordagem, trata-se de uma pesquisa qualitativa e quantitativa (quali-quantitativa), uma vez que combina a interpretação das percepções dos participantes com a análise de dados numéricos obtidos por meio de questionários. Do ponto de vista dos objetivos, a pesquisa é classificada como exploratória e descritiva, pois busca compreender os hábitos relacionados ao sedentarismo, identificar suas principais causas e descrever o comportamento do público-alvo em relação à prática de atividades físicas e ao uso da tecnologia como ferramenta de promoção da saúde.

3.2 Procedimentos Técnicos

Foram adotados dois procedimentos principais:

a) Pesquisa bibliográfica, realizada em artigos científicos, livros, relatórios e publicações digitais, que fundamentaram a discussão teórica sobre o sedentarismo, impactos negativos e possíveis soluções

b) Pesquisa de campo, conduzida por meio da aplicação de questionários estruturados, elaborados em plataforma digital (Google Forms), direcionados público-alvo em questão. O objetivo foi captar percepções, vivências e avaliações sobre aspectos relacionados ao tema.

3.3 Universo e Amostra

O universo da pesquisa compreende jovens e adultos que vivenciam os problemas provenientes do tema central desta pesquisa. Para efeito da amostra, foram considerados os participantes que responderam voluntariamente aos questionários no período estipulado de coleta.

3.4 Instrumentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada mediante questionários online, compostos por perguntas fechadas (com alternativas de múltipla escolha e escalas de concordância) e abertas (permitindo aos participantes expor percepções e experiências).

Os questionários foram elaborados com base na literatura sobre sedentarismo como *Desembarcando o Sedentarismo* (editora L&PM, autor Dr. Fernando Lucchese, novembro de 2023), bem como em relatórios de mercado que destacam a importância do combate ao sedentarismo e suas percepções.

3.5 Análise dos Dados

Os dados coletados foram analisados em duas etapas:

- Análise quantitativa: tabulação das respostas fechadas, apresentadas em gráficos e tabelas para identificação de frequências, tendências e percentuais relacionados à percepção de gestores e liderados.
- Análise qualitativa: interpretação das respostas abertas, buscando identificar padrões, relatos significativos e insights sobre práticas de gestão, vivência de assédio e impactos percebidos na saúde e no desempenho organizacional.

A triangulação entre a análise bibliográfica e os dados de campo possibilitou compreender de forma mais ampla a relação entre má gestão, cultura tóxica e seus impactos.

A fase de diagnóstico deste estudo fundamentou-se na aplicação de uma pesquisa de campo quantitativa e qualitativa, cujo objetivo central foi mapear o comportamento sedentário e os gatilhos motivacionais de potenciais usuários. O instrumento de coleta consistiu em um questionário estruturado com 30 questões, sendo 25 fechadas e 5 abertas, totalizando uma amostra de 56 respondentes.

A análise a seguir não apenas apresenta os dados estatísticos, mas os correlaciona com a viabilidade da solução tecnológica proposta pela ATIVIDA.

3.5.1 Perfil Demográfico: O Foco no Jovem Adulto

A caracterização da amostra revelou uma concentração estratégica no público-alvo da startup. O levantamento indicou que a maioria dos participantes pertence a faixas etárias jovens, com 39,3% situados entre 18 e 24 anos e 17,9% entre 25 e 34 anos.

Gráfico 1: Distribuição por Faixa Etária da Amostra (ATIVIDA)

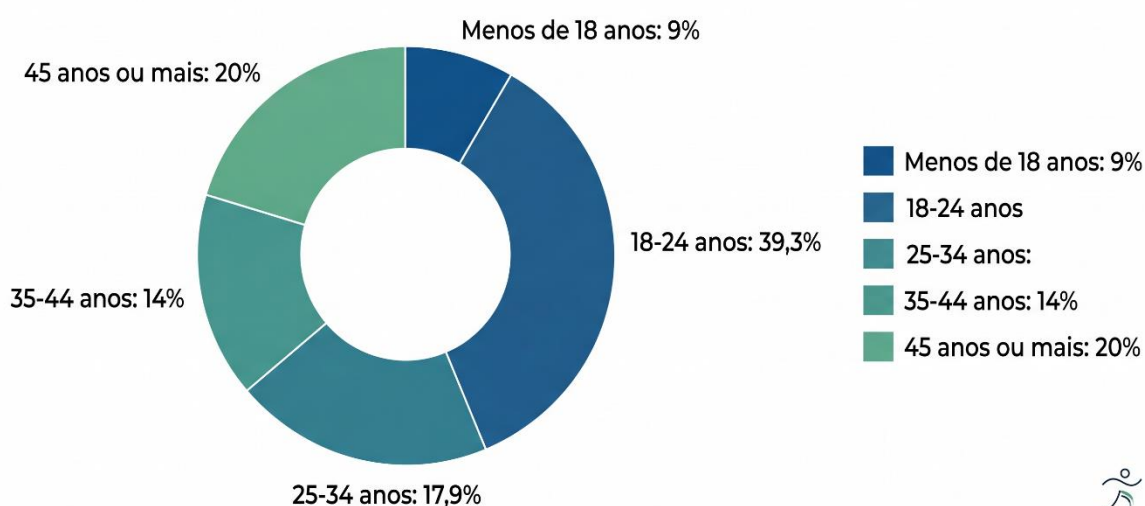


Gráfico produzido pelos autores do trabalho com auxílio de IA com base na pesquisa de campo.

Este dado é fundamental, pois representa quase 60% do público total. São indivíduos em início ou ascensão de carreira profissional, que frequentemente enfrentam o conflito entre a produtividade acadêmica/laboral e a manutenção de hábitos saudáveis.

3.5.2 Diagnóstico do Comportamento Sedentário e Tempo de Tela

Os resultados evidenciam a magnitude do problema que a ATIVIDA se propõe a resolver. Constatou-se que 70% dos entrevistados permanecem sentados por períodos prolongados durante sua rotina diária. Além disso, o fator tecnológico, embora essencial para a economia moderna, atua como um agravante: 63% dos respondentes passam 3 horas ou mais consumindo conteúdos em telas.

Gráfico 2: Exposição ao Sedentarismo na Amostra (ATIVIDA)

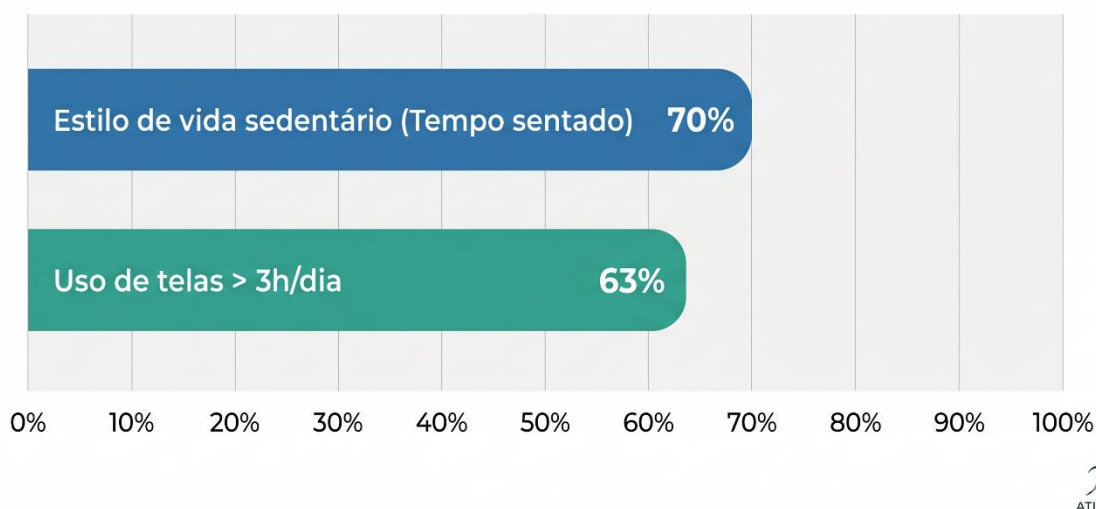


Gráfico produzido pelos autores do trabalho com auxílio de IA com base na pesquisa de campo.

Esta "vida sentada" expõe a maioria dos participantes a riscos severos de doenças crônicas, validando a necessidade de uma intervenção que utilize a própria tecnologia para reverter este quadro.

3.5.3 Percepção de Risco e a Lacuna entre Consciência e Ação

Um dado de extrema relevância acadêmica e comercial identificado na pesquisa é o alto nível de consciência sobre o problema. A quase totalidade dos participantes reconhece que o sedentarismo traz riscos diretos à saúde. No entanto, este conhecimento não se traduz mecanicamente em mudança de comportamento.

A pesquisa de campo permitiu concluir que a proposta da ATIVIDA não deve focar meramente na "conscientização", uma vez que o público já possui essa percepção. A oportunidade de mercado reside em preencher a lacuna da mudança de hábito, oferecendo ferramentas que superem as barreiras psicológicas e práticas que impedem a transição para um estilo de vida ativo.

3.5.4 Motivadores e Barreiras: Saúde e Flexibilidade

Ao serem questionados sobre o que mais os motivaria a iniciar uma atividade física, os respondentes destacaram dois pilares principais:

1. **Saúde:** Citada por 22 participantes como o fator primordial.

2. **Tempo:** Identificado por 12 respondentes como uma barreira crítica e, simultaneamente, um motivador quando a solução é flexível.

Gráfico 3: Principais Fatores Motivacionais para Atividade Física (ATIVIDA)

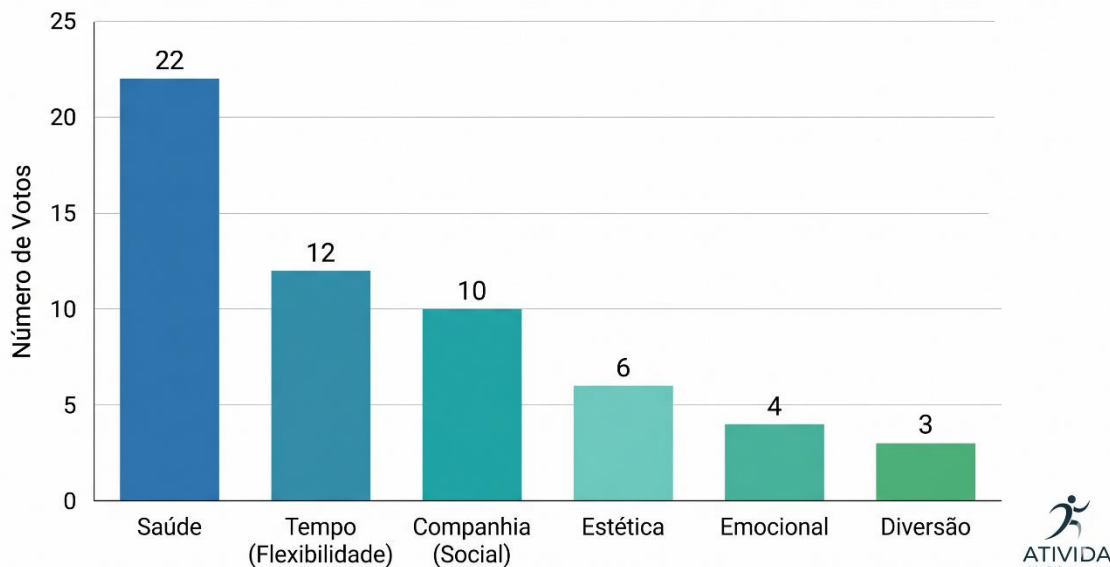


Gráfico produzido pelos autores do trabalho com auxílio de IA com base na pesquisa de campo.

3.5.5 Síntese dos Resultados para o Plano de Negócio

Os dados colhidos atestam que a solução da **ATIVIDA** é financeiramente e socialmente viável por três razões fundamentais:

- **Demanda reprimida:** O público reconhece o risco, mas carece de métodos eficazes de engajamento.
- **Aderência Tecnológica:** O alto uso de telas (63%) indica que o aplicativo é o canal nativo para alcançar este usuário.
- **Foco na Flexibilidade:** A barreira do "tempo" (12 votos) exige uma proposta que integre exercícios rápidos e acessíveis ao cotidiano profissional.

PLANO DE NEGÓCIOS

4.1 Identidade Organizacional: ATIVIDA Tecnologia e Bem-Estar LTDA

A ATIVIDA nasce com o propósito de transformar o uso passivo da tecnologia em oportunidade de movimento. Diferente de aplicativos tradicionais, a empresa foca na socialização e na remoção de barreiras temporais.

- Missão: Promover uma vida ativa e saudável, combatendo o sedentarismo por meio de soluções inovadoras em tecnologia e bem-estar.
- Visão: Ser referência nacional em incentivar hábitos saudáveis, tornando a atividade física acessível e prazerosa para todos.
- Valores: Transparência, ética, inclusão social e compromisso com o bem-estar físico e mental.

A Proposta de Valor da ATIVIDA

A proposta de valor da ATIVIDA fundamenta-se na desconstrução das barreiras convencionais que impedem a prática de atividades físicas, especialmente para profissionais com agendas intensas, demandas elevadas e tempo limitado. O diferencial central da startup reside em transformar o dispositivo móvel, frequentemente apontado como um dos propulsores do comportamento sedentário moderno, em uma ferramenta estratégica de engajamento ativo, autocuidado e transformação comportamental.

Diferente de soluções convencionais que focam apenas na fase inicial de adesão, a ATIVIDA entrega uma solução que equilibra eficiência, flexibilidade e motivação contínua. A consultoria e o ecossistema digital da empresa são desenhados para que o movimento se torne uma parte orgânica e prazerosa da rotina, minimizando o conflito com as responsabilidades profissionais e pessoais do usuário.

Os pilares que sustentam a entrega de valor da ATIVIDA são:

- Flexibilidade e Gestão do Tempo: Desenvolvimento de programas modulares e exercícios rápidos que permitem a prática em qualquer lugar, superando a principal barreira identificada na pesquisa de campo: a restrição de horário.

- Metodologia Híbrida e Social: Integração de tecnologia avançada (como gamificação e comunidades de treino) com o suporte consultivo de especialistas, garantindo a credibilidade técnica e o pertencimento social necessários para combater a desmotivação e o abandono.
- Foco na Mudança de Hábito: Em vez de focar meramente na conscientização, algo que o público já possui, a ATVIDA utiliza gatilhos de engajamento coletivo para transformar a atividade física de uma "obrigação solitária" em uma experiência de construção de amizades e senso de comunidade.
- Segurança e Embate ao Sedentarismo: Entrega de uma plataforma baseada em evidências científicas que ataca as raízes da cultura tóxica da inatividade, promovendo saúde física e mental de forma simultânea.

Em síntese, a ATVIDA não comercializa apenas um produto tecnológico, mas sim um compromisso com o bem-estar e a inclusão. A proposta de valor materializa-se na capacidade de unir resultados de saúde a um estilo de vida sustentável, sintetizada no compromisso institucional de oferecer uma vida mais ativa e saudável por meio da inovação.

4.2 Análise de Mercado

O mercado de saúde e bem-estar tem apresentado crescimento significativo nos últimos anos, impulsionado pela maior preocupação da população com qualidade de vida, prevenção de doenças e adoção de hábitos saudáveis. Paralelamente, o avanço da tecnologia e o aumento do uso de dispositivos móveis criaram oportunidades para o desenvolvimento de soluções digitais voltadas à promoção da saúde.

Nesse cenário, o sedentarismo destaca-se como um dos principais desafios enfrentados pela sociedade contemporânea. Dados apresentados ao longo desta pesquisa demonstram que uma parcela significativa da população permanece longos períodos sentada durante o dia, além de utilizar telas por várias horas consecutivas. Esses comportamentos aumentam os riscos de doenças crônicas, comprometem a saúde mental e impactam diretamente a qualidade de vida.

A pesquisa de campo realizada pelo projeto reforçou essa realidade ao identificar que 70% dos entrevistados passam longos períodos sentados e 63% utilizam dispositivos eletrônicos por mais de três horas diárias. Ao mesmo tempo, a

maioria dos participantes demonstrou consciência sobre os riscos do sedentarismo, evidenciando que o mercado não necessita apenas de informação, mas de ferramentas capazes de incentivar mudanças comportamentais de forma prática e acessível.

Diante desse contexto, observa-se uma oportunidade promissora para soluções digitais que utilizem recursos tecnológicos para estimular hábitos saudáveis. A ATIVIDA posiciona-se nesse mercado como uma plataforma voltada ao combate do sedentarismo, utilizando gamificação, interação social e acompanhamento de metas para promover uma rotina mais ativa e equilibrada.

4.2.1 Público-Alvo

A ATIVIDA tem como público-alvo principal jovens e adultos entre 18 e 35 anos que apresentam hábitos sedentários ou possuem dificuldade em manter uma rotina regular de atividades físicas. Esse perfil foi identificado por meio da pesquisa de campo realizada, que apontou elevados índices de tempo sentado, uso frequente de dispositivos eletrônicos e dificuldades relacionadas à falta de tempo e motivação.

O aplicativo foi desenvolvido especialmente para estudantes, profissionais e pessoas que passam grande parte do dia utilizando computadores, celulares ou outros dispositivos digitais, tornando-se mais suscetíveis ao desenvolvimento de comportamentos sedentários. Embora esse público reconheça a importância da atividade física para a saúde, muitos enfrentam dificuldades para transformar esse conhecimento em hábitos consistentes.

Como público secundário, a plataforma também poderá atender pessoas de diferentes faixas etárias interessadas em melhorar sua qualidade de vida, além de academias, empresas e instituições que desejem incentivar práticas saudáveis entre seus colaboradores, alunos ou clientes.

Dessa forma, a ATIVIDA busca oferecer uma solução acessível, flexível e adaptável às diferentes rotinas, contribuindo para a construção de hábitos saudáveis por meio da tecnologia, da gamificação e da interação social.

4.3 Análise SWOT

A análise SWOT é uma ferramenta clássica de planejamento estratégico indispensável para avaliar os fatores internos e externos que influenciam o

desempenho de uma organização. O termo SWOT é um acrônimo das palavras em inglês *Strengths* (forças), *Weaknesses* (fraquezas), *Opportunities* (oportunidades) e *Threats* (ameaças). Esse método permite que as empresas identifiquem aspectos internos, como suas forças e fraquezas, e aspectos externos, como oportunidades e ameaças, possibilitando uma visão ampla e objetiva do ambiente de atuação.

No contexto da **ATIVIDA**, a análise SWOT tem como propósito mapear os fatores estratégicos que podem impactar o posicionamento da empresa no mercado de bem-estar. Essa ferramenta é fundamental para alinhar as capacidades internas da organização com as condições e tendências do mercado, contribuindo para a formulação de estratégias de diferenciação e mitigação de riscos.

Abaixo, apresentamos a representação visual da matriz SWOT desenvolvida para o projeto:



Gráfico produzido pelos autores do trabalho com auxílio de IA.

4.4 Estratégia de marketing

A estratégia de marketing da ATIVIDA é desenhada para converter a alta consciência de risco identificada na pesquisa de campo em ação prática e fidelização. Para isso, o plano sustenta-se no Mix de Marketing, garantindo que o valor percebido pelo cliente seja superior ao esforço de mudança de hábito.

4.4.1 O Mix de Marketing (Os 4Ps)

- **Produto (Product):** A ATVIDA oferece um aplicativo intuitivo e focado no combate ao sedentarismo através da gamificação (metas, desafios e recompensas) e interação social. O produto destaca-se por ser uma solução híbrida que combina tecnologia de ponta com o suporte de especialistas e uma loja própria de artigos esportivos, transformando o uso de telas em uma oportunidade de movimento.
- **Preço (Price):** Adota-se um modelo de monetização escalável baseado em assinaturas (Premium), venda de infoprodutos (cursos e mentorias) e produtos físicos. A estratégia de precificação foca no baixo custo operacional e em programas de indicação ("Indique 1 amigo = 1 mês Premium"), garantindo acessibilidade e um ponto de equilíbrio financeiro atrativo.
- **Praça (Place):** Sendo uma HealthTech, a distribuição é primariamente digital através de lojas de aplicativos (App Store e Google Play), permitindo alcance global e escalabilidade sem aumento linear de custos. Complementarmente, a presença física ocorre por meio de parcerias estratégicas com academias, empresas, consultórios médicos e universidades, facilitando o acesso ao público-alvo.
- **Promoção (Promotion):** A promoção foca na autoridade técnica e no engajamento social. As ações incluem marketing de conteúdo em redes sociais (TikTok, Reels), produção educacional sobre saúde, eventos presenciais como a "Corrida Atvida" e prospecção direta no setor corporativo para reduzir o absenteísmo dos funcionários.

4.4.2 Roadmap Estratégico (Plano de 3 Anos)

O Roadmap de Marketing da ATVIDA organiza cronologicamente as ações necessárias para construir autoridade, captar leads e consolidar a marca nacionalmente.



Gráfico produzido pelos autores do trabalho com auxílio de IA.

PLANO FINANCEIRO

O Plano Financeiro constitui a etapa de quantificação estratégica do modelo de negócio. Sua função primordial é traduzir a viabilidade operacional e mercadológica da ATIVIDA em termos econômicos, permitindo avaliar a sustentabilidade do empreendimento no curto, médio e longo prazo. Para uma startup pautada em inovação e tecnologia, este capítulo é vital, pois demonstra a capacidade de geração de valor e a eficiência na alocação de recursos em um mercado competitivo.

5.1 Investimento Inicial: O Capital de Fundação

O investimento inicial compreende o montante total de recursos necessários para que a empresa saia do estágio de planejamento e inicie suas operações efetivas. Para a ATIVIDA, este aporte é crucial para a estruturação dos ativos intangíveis (desenvolvimento de software e registro de marca) e tangíveis (equipamentos).

A correta estimativa deste valor previne falhas de liquidez nos meses iniciais. Este subcapítulo detalha os gastos com a formalização jurídica, aquisição de infraestrutura tecnológica e o desenvolvimento da identidade visual, elementos que compõem o alicerce para a entrada no mercado.

5.2 Custos Operacionais e Gestão de Despesas

A gestão de custos é o que garante a continuidade operacional do negócio. Na estrutura de uma plataforma digital, a distinção clara entre custos fixos e variáveis permite o cálculo preciso da margem de contribuição e do ganho de escala.

5.2.1 Custos Fixos

Representam as despesas recorrentes que independem do volume de usuários ativos, como honorários contábeis, licenças de softwares de gestão e o pró-labore dos sócios. Para a ATIVIDA, manter os custos fixos sob controle é essencial para garantir a sobrevivência durante a fase de tração.

5.2.2 Custos Variáveis

São as despesas que flutuam conforme a escala do serviço. Incluem impostos sobre o faturamento, taxas de processamento de pagamentos, deslocamentos logísticos para parcerias e investimentos em tráfego pago (marketing digital).

5.3 Projeção de Receita e Modelos de Monetização

A sustentabilidade financeira da ATIVIDA está fundamentada em um modelo de monetização diversificado, permitindo que a empresa gere receitas recorrentes e amplie seu potencial de crescimento ao longo do tempo.

1. Planos de Assinatura: Principal fonte de receita da empresa, oferecendo diferentes níveis de acesso aos recursos da plataforma, como desafios exclusivos, acompanhamento personalizado e funcionalidades premium.
2. Patrocínios e Parcerias: Receitas provenientes de empresas, academias, clínicas e profissionais da saúde interessados em associar suas marcas às ações e campanhas promovidas pela ATIVIDA.
3. Publicidade na Plataforma: Disponibilização de espaços publicitários para divulgação de produtos e serviços relacionados à saúde, bem-estar e atividade física.
4. Loja Integrada: Comercialização de produtos ligados ao universo fitness e à qualidade de vida, como acessórios esportivos, vestuário e outros itens relacionados à prática de exercícios.

A construção de cenários (pessimista, realista e otimista) é fundamental para que a gestão possa antecipar variações de demanda e ajustar suas estratégias de vendas.

5.4 Fluxo de Caixa: O Controle de Liquidez

O Fluxo de Caixa é a ferramenta de monitoramento da saúde financeira imediata da empresa. Ele registra todas as entradas e saídas de capital em um período determinado, permitindo identificar gargalos financeiros ou momentos de excedente para reinvestimento. No contexto de uma startup de tecnologia, manter um fluxo de caixa positivo é o que separa a ideia da operação sustentável.

5.5 Indicadores de Viabilidade e Retorno

Para atestar se o projeto ATVIDA é um investimento seguro, utilizam-se métricas financeiras consagradas que oferecem uma visão objetiva sobre a rentabilidade:

- a) ROI c): O Retorno sobre o Investimento avalia a eficiência econômica da startup, demonstrando o quanto de lucro é gerado para cada real investido.
- b) Payback (Tempo de Retorno): Indica o período necessário para que os lucros acumulados da empresa igualem o investimento inicial. Em projetos de base tecnológica, um payback acelerado é um forte indicador de saúde financeira.
- c) Break-even Point (Ponto de Equilíbrio): É o momento exato em que as receitas se igualam às despesas totais. Atingir o ponto de equilíbrio é o primeiro grande marco de sucesso de uma startup, indicando que ela não necessita mais de aportes externos para manter suas atividades.]

Categoria	Item	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
Desenvolvimento	Desenvolvimento do aplicativo (MVP completo)	1	R\$25.000,00	R\$25.000,00
Regularização	Abertura e registro da empresa	1	R\$1.000,00	R\$1.000,00
Regularização	Registro da marca	1	R\$1.500,00	R\$1.500,00
Equipamentos	Notebook para gestão administrativa	1	R\$3.000,00	R\$3.000,00
Equipamentos	Notebook para suporte e desenvolvimento	1	R\$3.000,00	R\$3.000,00
Infraestrutura	Hospedagem e configuração inicial em nuvem	1	R\$3.000,00	R\$3.000,00
Identidade Visual	Desenvolvimento da marca e materiais gráficos	1	R\$1.500,00	R\$1.500,00
Marketing	Campanha de lançamento da plataforma	1	R\$7.500,00	R\$7.500,00

Reserva Técnica	Fundo para ajustes e imprevistos iniciais	1	R\$5.000,00	R\$5.000,00
			TOTAL GERAL	R\$50.500,00

5.6 Capital de Giro: A Reserva de Contingência

O capital de giro representa o "pulmão financeiro" do negócio. É a reserva de recursos necessária para financiar a continuidade das operações antes que as receitas das vendas sejam efetivamente recebidas. Para a ATIVIDA, este montante garante que a empresa possa honrar seus compromissos com fornecedores e parceiros, mesmo diante de flutuações sazonais de caixa.

5.7 Investimento Inicial e participação dos sócios

Após a identificação dos recursos necessários para a implantação da empresa, torna-se necessário definir a origem dos recursos financeiros que viabilizarão o investimento inicial. Para a ATIVIDA, optou-se por um modelo de financiamento próprio, realizado pelos sócios-fundadores da empresa por meio de aportes iguais, garantindo participação societária equilibrada e compartilhamento dos riscos e benefícios do empreendimento.

Sócio	Implantação	Capital de Giro	Aporte Total	Part.
Sócio 1	R\$10.100,00	R\$ 5.224,00	R\$ 15.324,00	20%
Sócio 2	R\$10.100,00	R\$ 5.224,00	R\$ 15.324,00	20%
Sócio 3	R\$10.100,00	R\$ 5.224,00	R\$ 15.324,00	20%
Sócio 4	R\$10.100,00	R\$ 5.224,00	R\$ 15.324,00	20%

Sócio 5	R\$10.100,00	R\$ 5.224,00	R\$ 15.324,00	20%
TOTAL	R\$50.500,00	R\$ 26.120,00	R\$ 76.620,00	100%

5.7.1 Custos Fixos

Os custos fixos correspondem às despesas necessárias para manter a operação da ATIVIDA em funcionamento, independentemente da quantidade de usuários ativos ou do volume de vendas realizado pela empresa. Esses custos incluem gastos com hospedagem e infraestrutura tecnológica, serviços contábeis, softwares e licenças operacionais, segurança da informação e manutenção evolutiva da plataforma. Para a projeção financeira, foi considerado um aumento gradual desses custos ao longo dos três anos, refletindo o crescimento da empresa, a ampliação da base de usuários e os reajustes contratuais dos serviços utilizados.

Categoria	1º Ano (R\$)	2º Ano (R\$)	3º Ano (R\$)
Hospedagem e Infraestrutura	R\$ 1.000,00	R\$ 1.200,00	R\$ 1.500,00
Contabilidade	R\$ 800,00	R\$ 900,00	R\$ 1.000,00
Softwares e Licenças Operacionais	R\$ 1.000,00	R\$ 1.100,00	R\$ 1.250,00
Segurança e Backup	R\$ 500,00	R\$ 600,00	R\$ 700,00
Manutenção Evolutiva e Suporte Técnico	R\$ 1.500,00	R\$ 2.000,00	R\$ 2.500,00
TOTAL MENSAL	R\$ 4.800,00	R\$ 5.800,00	R\$ 6.950,00
TOTAL ANUAL	R\$ 57.600,00	R\$ 69.600,00	R\$ 83.400,00

5.7.2 Pró-Labore dos Sócios

Durante o primeiro ano de operação da ATIVIDA não haverá retirada de pró-labore pelos sócios, priorizando o reinvestimento dos recursos na consolidação e crescimento da empresa. A partir do segundo ano, com o aumento da base de clientes e da geração de receitas, será estabelecida uma remuneração progressiva aos sócios, compatível com a evolução financeira do negócio.

Ano	Pró-labore por Sócio (R\$)	Quantidade de Sócios	Total Mensal (R\$)	Total Anual (R\$)
1º Ano	R\$ -	5	R\$ -	R\$ -
2º Ano	R\$ 1.000,00	5	R\$ 5.000,00	R\$ 60.000,00
3º Ano	R\$ 2.000,00	5	R\$ 10.000,00	R\$ 120.000,00

5.7.3 Custos Variáveis

Os custos variáveis são despesas diretamente relacionadas ao nível de atividade da empresa, aumentando ou diminuindo conforme o crescimento da operação. Na ATIVIDA, esses custos estão associados principalmente às ações de marketing digital, taxas de processamento de pagamentos, impostos sobre o faturamento, participação em eventos e parcerias estratégicas, além das despesas relacionadas à operação da loja integrada. A projeção desses custos foi realizada considerando o crescimento gradual da empresa e a meta de expansão da base de clientes ao longo dos três primeiros anos de atividade.

Categoria	1º Ano (R\$)	2º Ano (R\$)	3º Ano (R\$)
Marketing Digital	R\$ 1.500,00	R\$ 2.000,00	R\$ 3.000,00
Taxas de Pagamento	R\$ 300,00	R\$ 600,00	R\$ 1.000,00
Impostos sobre Faturamento	R\$ 400,00	R\$ 800,00	R\$ 1.500,00
Parcerias e Eventos	R\$ 500,00	R\$ 800,00	R\$ 1.200,00
Operação da Loja Integrada	R\$ 300,00	R\$ 600,00	R\$ 1.000,00
TOTAL MENSAL	R\$ 3.000,00	R\$ 4.800,00	R\$ 7.700,00
TOTAL ANUAL	R\$ 36.000,00	R\$ 57.600,00	R\$ 92.400,00

5.7.4 Projeção de Receita e Modelos de Monetização

A sustentabilidade financeira da ATIVIDA está baseada em um modelo de monetização diversificado, permitindo a geração de receitas recorrentes e a redução da dependência de uma única fonte de faturamento. A principal receita da empresa será proveniente dos planos de assinatura oferecidos aos usuários da plataforma. Complementarmente, a empresa contará com receitas oriundas de patrocínios e parcerias estratégicas, publicidade na plataforma e comercialização de produtos por meio da loja integrada. As projeções apresentadas consideram um horizonte de três anos e a meta de atingir 500 clientes pagantes ao final do terceiro ano de operação.

- Projeção de Clientes e Receita com Assinaturas

Indicador	1º Ano	2º Ano	3º Ano
Clientes Standard	80	240	400
Clientes Premium	20	60	100
Total de Clientes Pagantes	100	300	500
Receita Mensal Standard (R\$)	R\$ 3.192,00	R\$ 9.576,00	R\$ 15.960,00
Receita Mensal Premium (R\$)	R\$ 1.398,00	R\$ 4.194,00	R\$ 6.990,00
Receita Mensal Total (R\$)	R\$ 4.590,00	R\$ 13.770,00	R\$ 22.950,00
Receita Anual Total (R\$)	R\$ 55.080,00	R\$ 165.240,00	R\$ 275.400,00

- Projeção da Receita Total da ATIVIDA

Além das assinaturas, a ATIVIDA contará com outras fontes de receita que contribuirão para a diversificação do faturamento e para a sustentabilidade financeira do negócio. Entre essas fontes estão os patrocínios e parcerias com empresas do setor de saúde e bem-estar, a comercialização de espaços publicitários dentro da plataforma e as vendas realizadas por meio da loja integrada.

Fonte de Receita	1º Ano (R\$)	2º Ano (R\$)	3º Ano (R\$)
Assinaturas	R\$ 55.080,00	R\$ 165.240,00	R\$ 275.400,00
Patrocínios e Parcerias	R\$ 12.000,00	R\$ 24.000,00	R\$ 36.000,00
Publicidade na Plataforma	R\$ 6.000,00	R\$ 12.000,00	R\$ 18.000,00
Loja Integrada	R\$ 10.000,00	R\$ 20.000,00	R\$ 35.000,00
Receita Total Anual	R\$ 83.080,00	R\$ 221.240,00	R\$ 364.400,00

A diversificação das fontes de receita reduz os riscos financeiros do negócio e amplia o potencial de crescimento da empresa. Conforme demonstrado na projeção, a receita total anual poderá atingir R\$ 364.400,00 ao final do terceiro ano de operação, resultado impulsionado pelo aumento da base de clientes e pela ampliação das oportunidades de monetização oferecidas pela plataforma.

5.7.5 Fluxo de Caixa: O Controle de Liquidez

- Fluxo de Caixa Projetado da ATIVIDA (2026–2028)

Descrição	1º Ano	2º Ano	3º Ano
SALDO INICIAL	-R\$ 10.520,00	+R\$ 34.040,00	+R\$ 68.600,00
RECEITAS OPERACIONAIS			
Receita com Assinaturas	R\$ 55.080,00	R\$ 165.240,00	R\$ 275.400,00
Patrocínios e Parcerias	R\$ 12.000,00	R\$ 24.000,00	R\$ 36.000,00
Publicidade na Plataforma	R\$ 6.000,00	R\$ 12.000,00	R\$ 18.000,00

Loja Integrada	R\$ 10.000,00	R\$ 20.000,00	R\$ 35.000,00
TOTAL DE RECEITAS	R\$ 83.080,00	R\$ 221.240,00	R\$ 364.400,00
DESPESAS OPERACIONAIS			
Custos Fixos	R\$ 57.600,00	R\$ 69.600,00	R\$ 83.400,00
Custos Variáveis	R\$ 36.000,00	R\$ 57.600,00	R\$ 92.400,00
Pró-labore	R\$ 0,00	R\$ 60.000,00	R\$ 120.000,00
TOTAL DE DESPESAS	R\$ 93.600,00	R\$ 187.200,00	R\$ 295.800,00
RESULTADO DO EXERCÍCIO	-R\$ 10.520,00	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00
SALDO ACUMULADO	R\$ -10.520,00	+R\$ 34.040,00	+R\$ 68.600,00

A análise do fluxo de caixa demonstra que a ATIVIDA apresenta um pequeno déficit operacional no primeiro ano, resultado esperado para uma startup em fase de implantação e expansão de mercado. Nesse período, os recursos são direcionados principalmente para a consolidação da plataforma, aquisição de clientes e fortalecimento da marca.

A partir do segundo ano, observa-se a geração de resultados positivos, impulsionada pelo crescimento da base de clientes e pela diversificação das fontes de receita. No terceiro ano, a empresa apresenta um saldo acumulado de R\$ 68.600,00, evidenciando a viabilidade financeira do negócio e sua capacidade de sustentar futuras expansões e investimentos.

O déficit projetado para o primeiro ano será absorvido pela reserva financeira prevista no capital de giro da empresa, garantindo a continuidade das operações até que a ATIVIDA alcance sua estabilidade financeira.

- DRE (Demonstração do Resultado do Exercício)

Descrição	1º Ano (R\$)	2º Ano (R\$)	3º Ano (R\$)
Receita Total (Bruta)	R\$ 83.080,00	R\$ 221.240,00	R\$ 364.400,00
(-) Impostos sobre Faturamento	R\$ 4.800,00	R\$ 9.600,00	R\$ 18.000,00
(-) Devoluções/Cancelamentos	-	-	-
Receita Líquida	R\$ 78.280,00	R\$ 211.640,00	R\$ 346.400,00
(-) Custos Variáveis Diretos	R\$ 13.200,00	R\$ 24.000,00	R\$ 38.400,00
Lucro Operacional Bruto	R\$ 65.080,00	R\$ 187.640,00	R\$ 308.000,00
(-) Despesas com Vendas	R\$ 18.000,00	R\$ 24.000,00	R\$ 36.000,00
(-) Despesas Gerais e Administrativas	R\$ 57.600,00	R\$ 129.600,00	R\$ 203.400,00
Resultado Operacional Líquido	(R\$ 10.520,00)	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00
(+) Receitas Financeiras	-	-	-
(-) Despesas Financeiras	-	-	-
Resultado do Exercício Projetado	(R\$ 10.520,00)	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00

- Cálculo da DRE na ATIVIDA

Descrição	1º Ano (R\$)	2º Ano (R\$)	3º Ano (R\$)	Observação
Custos Variáveis Totais	R\$ 36.000,00	R\$ 57.600,00	R\$ 92.400,00	Total já aprovado no plano financeiro

Impostos sobre Faturamento	R\$ 4.800,00	R\$ 9.600,00	R\$ 18.000,00	Separado na DRE como dedução da receita bruta
Despesas com Vendas	R\$ 18.000,00	R\$ 24.000,00	R\$ 36.000,00	Marketing digital anual
Custos Variáveis Diretos	R\$ 13.200,00	R\$ 24.000,00	R\$ 38.400,00	Taxas de pagamento + parcerias/eventos + loja integrada
Conferência da Reclassificação	R\$ 36.000,00	R\$ 57.600,00	R\$ 92.400,00	Impostos + vendas + custos variáveis diretos
Custos Fixos	R\$ 57.600,00	R\$ 69.600,00	R\$ 83.400,00	Custos operacionais fixos aprovados
Pró-labore	-	R\$ 60.000,00	R\$ 120.000,00	Remuneração dos sócios separada dos custos operacionais
Despesas Gerais e Administrativas	R\$ 57.600,00	R\$ 129.600,00	R\$ 203.400,00	Custos fixos + pró-labore
Resultado da DRE	(R\$ 10.520,00)	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00	Mesmo resultado apresentado no fluxo de caixa
Resultado do Fluxo de Caixa	(R\$ 10.520,00)	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00	Conferência de coerência entre DRE e fluxo de caixa

5.7.6 Indicadores de Viabilidade e Retorno

Os indicadores de viabilidade e retorno permitem avaliar se o empreendimento apresenta condições financeiras favoráveis para sua continuidade e crescimento. No caso da ATIVIDA, foram analisados o ROI, o payback e o ponto de equilíbrio, considerando o investimento inicial realizado pelos sócios e as projeções financeiras dos três primeiros anos de operação.

Indicador	Base de cálculo	Resultado	Interpretação resumida
ROI	Resultado acumulado ÷ investimento inicial	120,23%	Indica o retorno acumulado gerado pela operação em relação ao capital investido inicialmente.
Payback	Prazo estimado para recuperar o investimento inicial	2 anos e 9 meses	Mostra em quanto tempo o investimento inicial tende a ser recuperado pelos sócios.
Ponto de Equilíbrio Anual	(Custos fixos + pró-labore) ÷ índice da margem de contribuição	R\$ 272.496,18	Representa o faturamento anual mínimo necessário para cobrir custos e despesas.
Ponto de Equilíbrio Mensal	Ponto de equilíbrio anual ÷ 12	R\$ 22.708,01	Indica o faturamento médio mensal necessário para manter a empresa sem prejuízo.
Margem acima do Ponto de Equilíbrio	Receita projetada do 3º ano – ponto de equilíbrio anual	R\$ 91.903,82	Mostra quanto a receita projetada supera o faturamento mínimo necessário.

- Cálculos – Indicadores de Viabilidade e Retorno

1. Base Financeira Projetada					
Descrição	1º Ano	2º Ano	3º Ano	Total	Observação
Investimento Inicial de Implantação	R\$ 50.500,00	-	-	R\$ 50.500,00	Valor necessário para abertura e estruturação inicial
Capital de Giro Complementar	R\$ 26.120,00	-	-	R\$ 26.120,00	Reserva operacional definida após o fluxo de caixa
Capital Total Necessário				R\$ 76.620,00	Implantação + capital de giro complementar
Receita Total Projetada	R\$ 83.080,00	R\$ 221.240,00	R\$ 364.400,00	R\$ 668.720,00	
Custos Fixos	R\$ 57.600,00	R\$ 69.600,00	R\$ 83.400,00	R\$ 210.600,00	
Custos Variáveis	R\$ 36.000,00	R\$ 57.600,00	R\$ 92.400,00	R\$ 186.000,00	
Pró-labore	R\$ -	R\$ 60.000,00	R\$ 120.000,00	R\$ 180.000,00	
Resultado do Exercício	-R\$ 10.520,00	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00	R\$ 92.120,00	
Saldo Acumulado Operacional	-R\$ 10.520,00	R\$ 34.040,00	R\$ 68.600,00	R\$ 92.120,00	

2. ROI — Retorno sobre o Investimento

Indicador	Valor	Observação
Capital Total Necessário	R\$ 76.620,00	<i>Base atualizada dos indicadores</i>
Resultado Operacional Acumulado	R\$ 92.120,00	<i>Saldo acumulado ao final do 3º ano</i>
Fórmula	$\text{ROI} = \frac{\text{Resultado acumulado}}{\text{Capital total necessário}}$	-
Resultado	120,23%	<i>Indicador mais conservador após incluir capital de giro</i>

3. Payback — Prazo de Retorno

Indicador	Valor	Observação
Saldo acumulado ao final do 2º ano	R\$ 23.520,00	<i>Resultado acumulado antes do 3º ano</i>
Valor ainda necessário para recuperar o capital total	R\$ 53.100,00	<i>Capital total menos saldo acumulado do 2º ano</i>
Geração de caixa no 3º ano	R\$ 68.600,00	<i>Resultado do exercício do 3º ano</i>
Meses necessários no 3º ano	9,29	<i>Cálculo proporcional pela geração mensal do 3º ano</i>
Resultado	2 anos e 9 meses	<i>Retorno estimado dentro do 3º ano</i>

4. Ponto de Equilíbrio — Break-even

Indicador	Valor
Receita Total Projetada – 3º Ano	R\$ 364.400,00
Custos Variáveis – 3º Ano	R\$ 92.400,00
Margem de Contribuição	R\$ 272.000,00

Índice da Margem de Contribuição	74,64%
Custos Fixos + Pró-labore – 3º Ano	R\$ 203.400,00
Ponto de Equilíbrio Anual	R\$ 272.496,18
Ponto de Equilíbrio Mensal	R\$ 22.708,01
Margem acima do Ponto de Equilíbrio	R\$ 91.903,82

A análise dos indicadores demonstra que a ATIVIDA apresenta potencial de viabilidade financeira no médio prazo. O ROI projetado indica retorno acumulado superior ao valor inicialmente investido, enquanto o payback aponta que o investimento tende a ser recuperado em aproximadamente 2 anos e 5 meses. Além disso, a receita projetada para o terceiro ano supera o ponto de equilíbrio anual, demonstrando que a empresa possui capacidade de cobrir seus custos, despesas e gerar resultado positivo.

5.7.7 Capital de Giro: A Reserva de Contingência

- Composição do Capital de Giro da ATIVIDA

A tabela a seguir apresenta a composição do capital de giro da ATIVIDA, demonstrando os valores considerados para garantir a continuidade das atividades durante o período inicial de operação.

Composição do Capital de Giro	Base de Cálculo	Valor
Cobertura do déficit do 1º ano	Resultado negativo projetado no fluxo de caixa	R\$ 10.520,00
Reserva para 2 meses de operação	Custos fixos + custos variáveis mensais do 1º ano: $R\$ 7.800,00 \times 2$	R\$ 15.600,00
Reserva complementar para imprevistos	Ajustes, atrasos de receita e variações operacionais	R\$ 5.000,00
Capital de Giro Operacional Recomendado	Soma das reservas necessárias	R\$ 31.120,00
(-) Reserva técnica já prevista no investimento inicial	Valor já incluso no investimento inicial	R\$ 5.000,00

Capital de Giro Complementar Necessário	Valor adicional a ser aportado pelos sócios	R\$ 26.120,00
--	--	----------------------

Após a definição da necessidade de capital de giro complementar, foi estabelecida a origem dos recursos financeiros. Assim como no investimento inicial, o valor será dividido igualmente entre os cinco sócios-fundadores, mantendo a participação equilibrada e evitando a necessidade de endividamento bancário no início das atividades.

- Origem do Capital de Giro Complementar

Descrição	Valor	Observação
Capital de giro complementar necessário	R\$ 26.120,00	Valor adicional após considerar a reserva técnica já prevista
Quantidade de sócios	5	Divisão igualitária entre os sócios-fundadores
Aporte complementar por sócio	R\$ 5.224,00	$R\$ 26.120,00 \div 5$ sócios
Investimento inicial por sócio	R\$ 10.100,00	$R\$ 50.500,00 \div 5$ sócios
Total investido por sócio	R\$ 15.324,00	Investimento inicial + aporte complementar
Total geral aportado pelos sócios	R\$ 76.620,00	Investimento inicial total + capital de giro complementar

A análise demonstra que a ATIVIDA precisará de um capital de giro complementar de R\$ 26.120,00, além da reserva técnica já prevista no investimento inicial. Esse valor será dividido igualmente entre os cinco sócios, resultando em um aporte adicional de R\$ 5.224,00 por sócio.

Com isso, cada sócio terá um investimento total de R\$ 15.324,00, considerando o investimento inicial de R\$ 10.100,00 e o aporte complementar para capital de giro.

O total geral aportado pelos sócios será de R\$ 76.620,00, garantindo maior segurança financeira para a empresa durante seu primeiro ano de operação e permitindo que a ATIVIDA mantenha suas atividades até alcançar resultados positivos a partir do segundo ano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão deste trabalho marca a culminância de uma análise profunda sobre um dos fenômenos mais desafiadores da contemporaneidade: o sedentarismo. Ao longo deste estudo, ficou evidente que a inatividade física transcende a esfera da escolha individual, configurando-se como uma crise de saúde pública alimentada por estilos de vida urbanos e digitais. A proposta da **ATIVIDA** nasceu, portanto, não apenas como um modelo de negócio, mas como uma resposta estratégica e tecnológica para ressignificar a relação entre o ser humano e o movimento.

Os objetivos estabelecidos no início desta pesquisa foram integralmente atingidos. O estudo mapeou com precisão as barreiras que impedem a prática de exercícios, identificando na "falta de tempo" e na "desmotivação" os principais gargalos. A proposta da startup logrou êxito ao converter essas fraquezas em oportunidades, utilizando a gamificação e a socialização para criar um ecossistema onde o exercício deixa de ser um fardo para se tornar um hábito recompensador.

A pesquisa de campo foi o pilar de validação deste projeto. Os dados obtidos, onde 70% da amostra admitiu um comportamento sedentário e 63% confirmaram o uso excessivo de telas, comprovaram a existência de uma demanda reprimida e urgente. Ficou demonstrado que o público-alvo possui plena consciência dos riscos à saúde, mas carece de ferramentas que facilitem a transição para uma vida ativa. A ATIVIDA preenche exatamente esta lacuna, oferecendo flexibilidade e suporte técnico através de uma plataforma acessível.

O diferencial competitivo da ATIVIDA reside na sua capacidade de integrar elementos que raramente coexistem em soluções de fitness tradicionais: a interatividade dos jogos, o senso de pertencimento de uma comunidade real e a credibilidade de um modelo híbrido com especialistas. Enquanto aplicativos globais focam na performance isolada, a ATIVIDA foca na sustentabilidade do hábito no longo prazo, combatendo a principal causa de desistência do setor: o isolamento e a monotonia.

Sob a ótica da gestão, o Plano de Negócios e as estratégias de Marketing (4Ps) revelaram um empreendimento com alta escalabilidade. A análise SWOT permitiu antecipar riscos e fortalecer as defesas da marca, enquanto o Roadmap traçou um caminho claro para a consolidação nacional em 36 meses. Financeiramente, a teoria apresentada aponta para um negócio de baixo custo operacional e rápido retorno de

investimento (payback), característica essencial das *HealthTechs* de sucesso no cenário atual.

Para além dos resultados econômicos, a relevância deste trabalho reside no seu compromisso ético e social. Ao promover a saúde integral e combater as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), a **ATIVIDA** contribui diretamente para a redução dos custos humanos e governamentais gerados pela inércia física. O projeto reafirma que a tecnologia, se bem utilizada, não é a vilã da saúde, mas sim o seu maior catalisador.

Como sugestão para estudos futuros, recomenda-se a análise do impacto da plataforma em nichos específicos, como o ambiente corporativo de alto estresse, visando medir a redução do absenteísmo através do bem-estar digital.

Em suma, a ATIVIDA Tecnologia e Bem-Estar apresentam-se como uma solução madura, fundamentada em dados e pronta para o mercado. Este projeto demonstra que a união entre gestão técnica, inovação digital e propósito humano é o caminho mais curto e eficiente para transformar o "sentar" da sociedade moderna no "movimentar-se" de uma geração mais saudável e produtiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, A.; BRUM, R. **Inatividade física: uma epidemia mundial**. São Paulo: Editora Acadêmica, 2017.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde: Ciclo 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais**. Brasília: MTE, 2024.

DA SILVA, Adriana. **A tecnologia como ferramenta de promoção da saúde e combate à inatividade**. Revista Brasileira de Saúde Digital, v. 12, n. 2, 2020.

DAVIDSON, E.; VAAST, E. **Digital Entrepreneurship and its Sociomaterial Enactment**. In: Hawaii International Conference on System Sciences, 43., 2010. Proceedings... Kauai: IEEE, 2010.

IoT ANALYTICS. **Analysis of the Internet of Things (IoT) Market and Applications**. [S. l.]: IoT Analytics, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Atividade física para a saúde e prevenção de doenças crônicas**. Washington, D.C.: OPAS, 2024.

PARK, J. H. et al. **Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks**. Korean Journal of Family Medicine, v. 41, n. 6, p. 365-373, 2020.

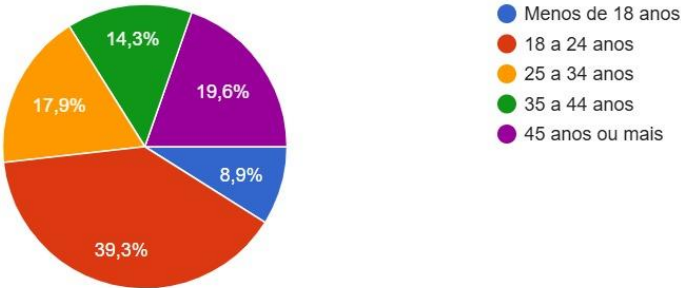
RONDON, M. U. P. B.; SANTOS, M. R.; RONDON, G. V. P. B. **A importância da atividade física para a saúde pública**. Journal of Health Sciences, v. 19, n. 4, 2017.

APÊNDICE

Em qual faixa etária você se encaixa?

 Copiar gráfico

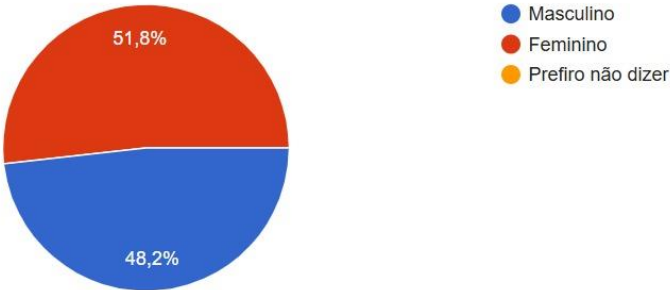
56 respostas



Qual o seu gênero?

 Copiar gráfico

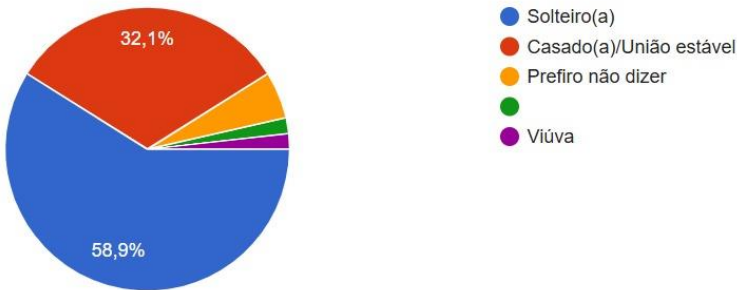
56 respostas



Estado civil

 Copiar gráfico

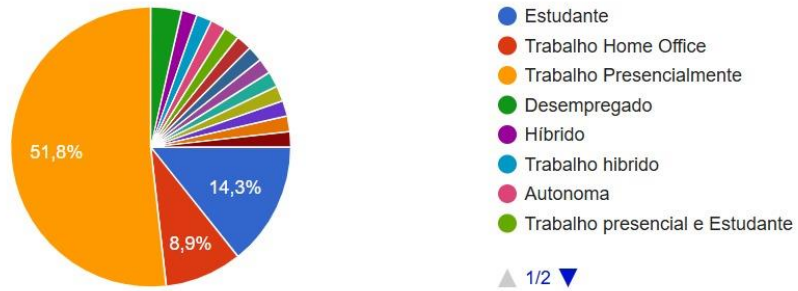
56 respostas



Qual sua Ocupação atual?

56 respostas

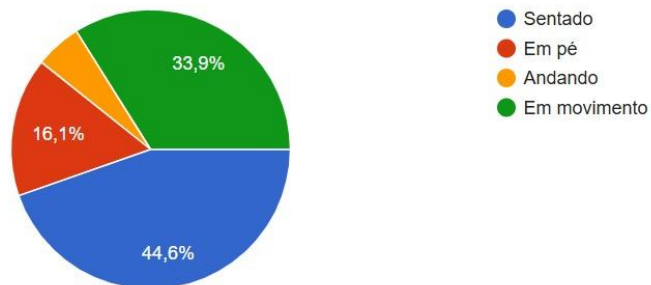
 Copiar gráfico



Na sua ocupação atual, a maior parte do tempo você passa:

56 respostas

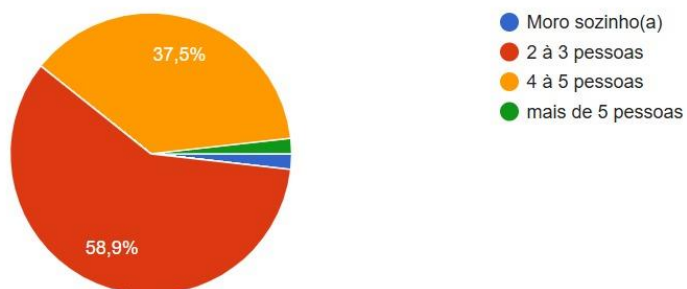
 Copiar gráfico



Quantas pessoas moram na mesma residência que você?

 Copiar gráfico

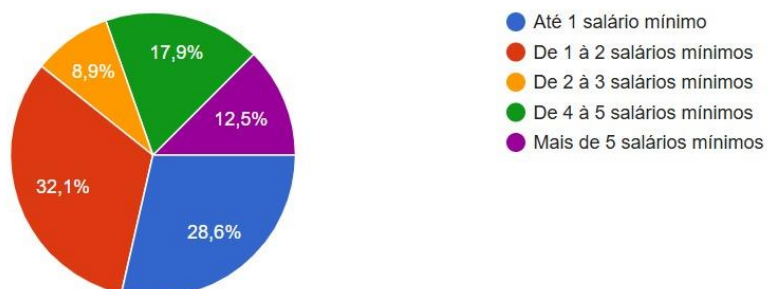
56 respostas



Aproximadamente qual a sua renda mensal?

 Copiar gráfico

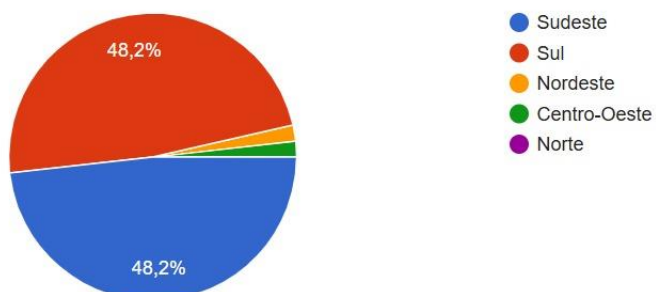
56 respostas



Em qual dessas regiões você mora?

 Copiar gráfico

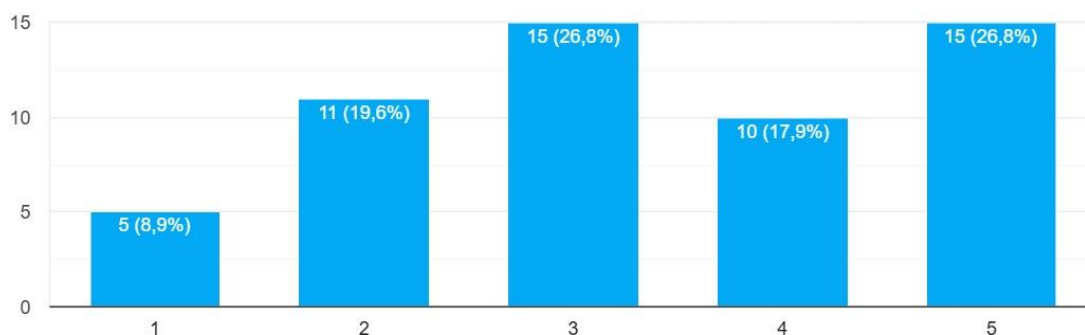
56 respostas



De 0 à 5, sendo 0 não considero nada e 5 considero muito. Quanto você considera que o seu nível de atividade física é suficiente para manter a saúde?

 Copiar gráfico

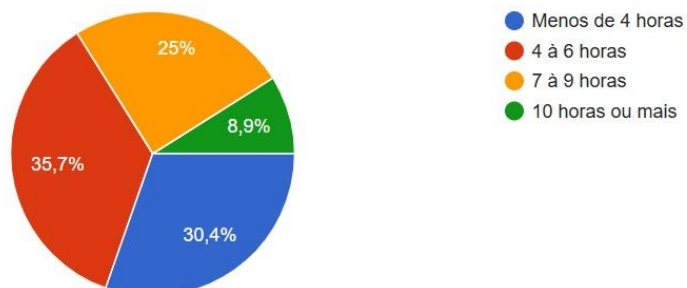
56 respostas



Quantas horas por dia, em média, você passa sentado(a)?

 Copiar gráfico

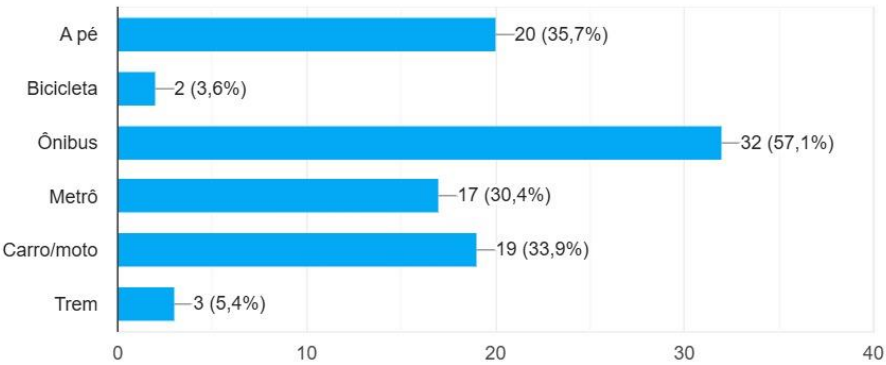
56 respostas



No seu deslocamento diário (trabalho, escola e/ou lazer), qual é o meio de transporte que você mais utiliza? (pode escolher mais de 1)

 Copiar gráfico

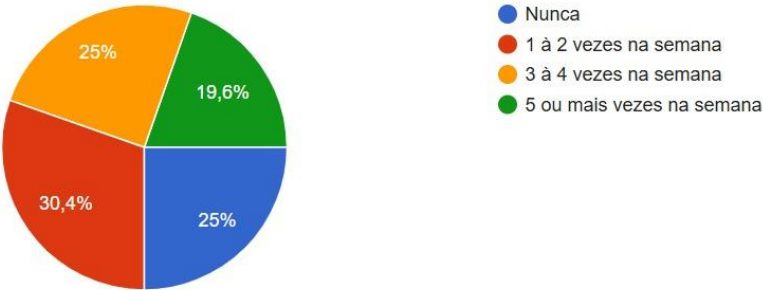
56 respostas



Com que frequência você pratica atividades físicas (ex.: caminhada, corrida, academia ou esportes)?

 Copiar gráfico

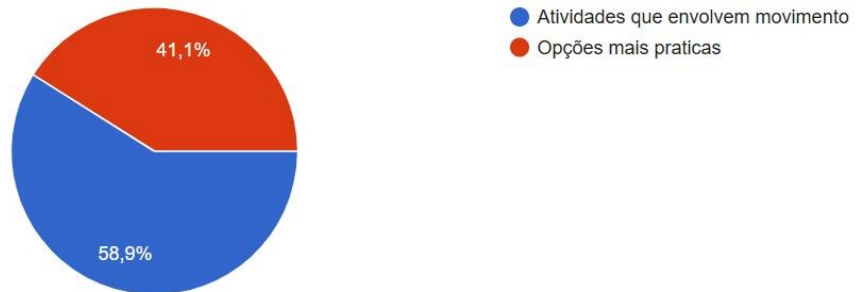
56 respostas



No seu dia a dia, você prefere atividades que envolvem movimento (ex.: caminhar até o mercado) ou opções mais práticas (ex.: pedir delivery, ir de carro)?

 Copiar gráfico

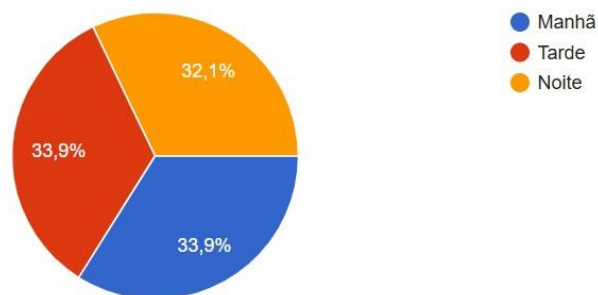
56 respostas



Qual parte do dia você se sente mais disposto(a) para praticar atividades físicas?

 Copiar gráfico

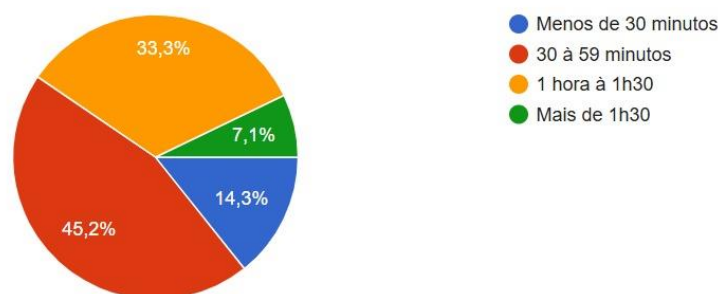
56 respostas



Em média, quanto tempo dura cada sessão de atividade física? (não é necessário responder se você não pratica alguma)

 Copiar gráfico

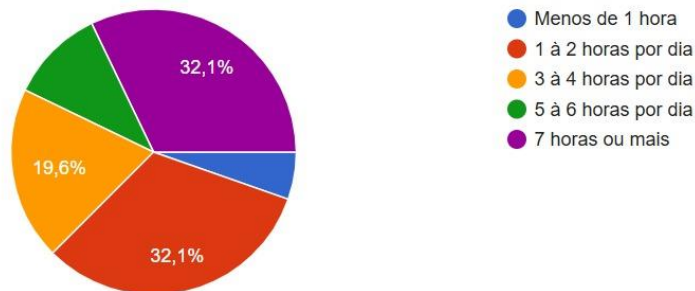
42 respostas



Quanto tempo, em média, você passa em frente a telas (TV, computador, celular, videogame)?

 Copiar gráfico

56 respostas



Você poderia descrever rapidamente como é sua rotina diária?

56 respostas

Quando estou de plantão acordo 4:30, chego ao trabalho 6:40 e fico lá até 19h, em dias específicos vou a faculdade a noite ou igreja. Quando estou em casa passo o dia atoa 😊

Basicamente trabalho entre 9h e 19h tento colocar um treino no horário do almoço e/ou final do dia, alguns dias ainda separado algumas horas para estudar e ir a igreja

Acordei, levo meu filho para escola, vou para o trabalho, volto pro meu filho e vou para capoeira, retorno e assisto tv até dormir

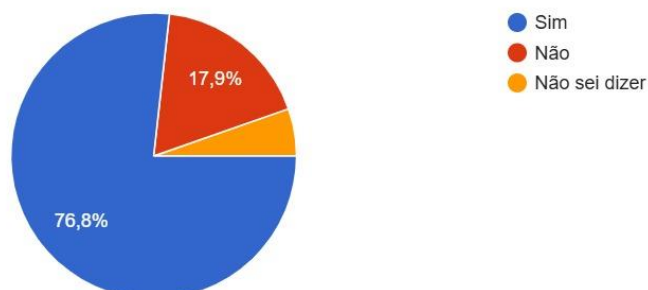
Levo meu filho na escola, volto tomo café e vou trabalhar, 12:00 volto pego meu filho na escola, almoço descanso um pouco, depois levo meu filho para o futebol / treinar volto para o trabalho, depois volto para casa tomo um café descanso e depois vou para a academia, depois volto da academia vou comer alguma coisa e vou dormir

Acordo vou direto ao trabalho, do trabalho vou pra faculdade (dias em que não tenho aula presencial frequento a academia *o treino dura em torno de 1 hr 1:40h

Existem espaços públicos de lazer ou esporte perto de onde você mora?

 Copiar gráfico

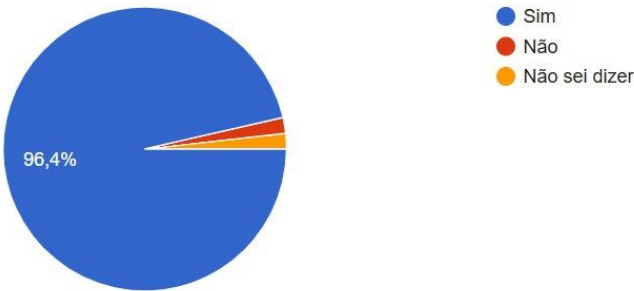
56 respostas



Você acredita que praticar atividade física poderia melhorar sua saúde atual?

 Copiar gráfico

56 respostas



Como você vê a relação entre sedentarismo e saúde mental/emocional? (ex.: ansiedade, estresse, humor)

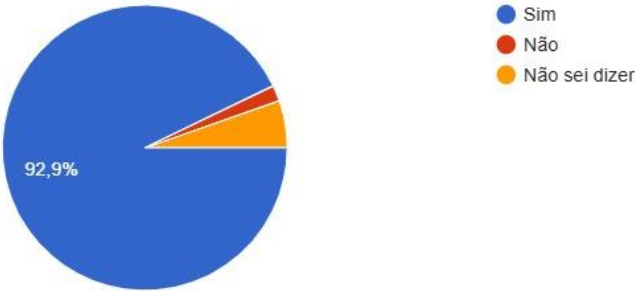
56 respostas

O sedentário torna a pessoa mais propensa a ter problemas de saúde mental, como depressão.
N sei dizer
Muito importante
tentar distrair a mente, treinos, lazer etc.
Acredito q a saúde mental pode influenciar muito no sedentarismo
Ansiedade mente vazia
Contribui para o agravamento da saúde mental, pois o estresse e a ansiedade causam sintomas tanto físicos quanto mentais. Perdemos a nossa identidade com o passar do tempo.
Vejo como o sedentarismo pode ser em algumas situações o motivo da pessoa ter ansiedade e estresse, entre outros sintomas como a depressão.

Em relação à sua saúde emocional e vida social, você sente que a falta de atividade física pode influenciar de alguma forma?

 Copiar gráfico

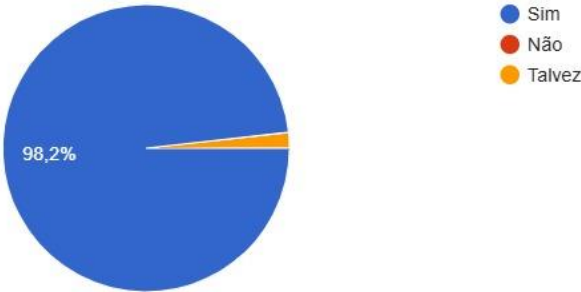
56 respostas



Você acredita que o sedentarismo pode trazer riscos à saúde?

 Copiar gráfico

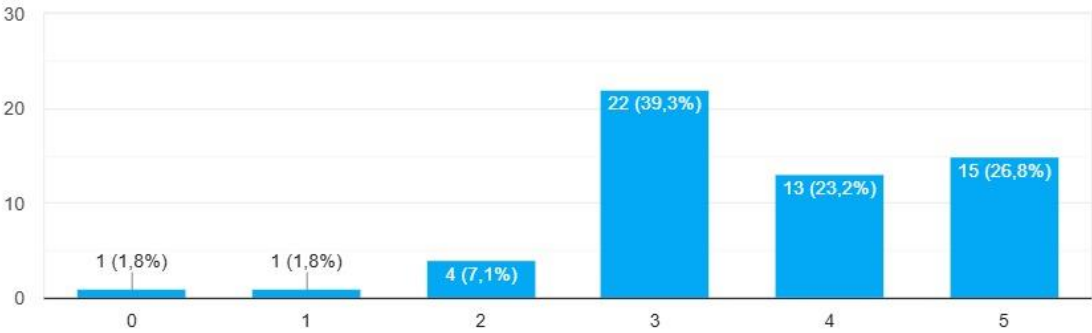
56 respostas



De 0 à 5 Qual é o seu nível de conhecimento sobre os riscos do sedentarismo?

 Copiar gráfico

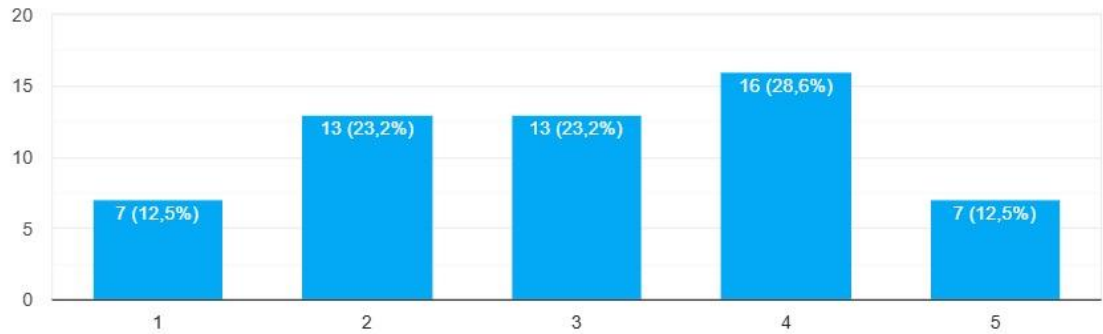
56 respostas



Em uma escala de 1 a 5, qual o grau de dificuldade que você tem para manter uma rotina ativa física?

 Copiar gráfico

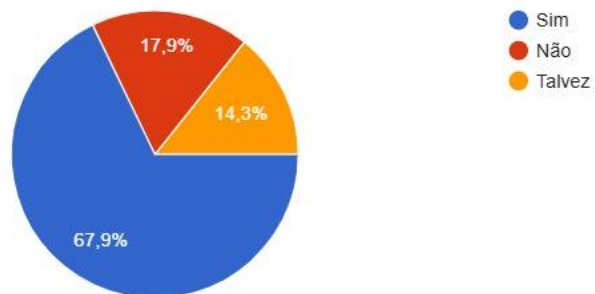
56 respostas



Você sente que a presença de companhia (amigos, família e colegas) influencia sua motivação para praticar exercícios?

 Copiar gráfico

56 respostas



Que tipo de incentivo, mudança ou recurso você acredita que ajudaria pessoas com hábitos semelhantes aos seus a se tornarem mais ativas fisicamente?

56 respostas

Não adiantar só querer chegar lá, você tem que colocar em prática para dar certo, comece aos poucos, é tijolo em tijolo que se constrói um prédio.

Campanhas que mostram os benefícios, mais opções e mais facilidade para acesso à atividades físicas, como mais ambientes para essa prática, mais aulas de educação física nas escolas e iniciativas que incentivem à essa prática no trabalho...

Perfonce,estetica...

Ir academia,noticias sobre o sedentarismo e insentivando a pessoa a praticar atividade fisica.

Incentivos que façam entender que a pessoa não tem nenhuma vantagem ao ser sedentária. E que a prática de atividades físicas só ajuda ela.

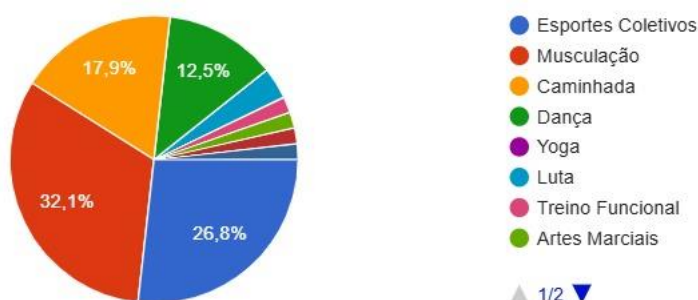
Incentivos e expenolos de pessoas com as mesmas condições incentivarem as pessoas próximas, para q elas possam fazer atividades físicas recorrentes

Ter em mente que é super importante e te deixa mais feliz

Qual tipo de atividade física você mais se identifica ou teria interesse em praticar (ex.: esportes coletivos, musculação, caminhada, dança, yoga)?

 Copiar gráfico

56 respostas



Você acredita que a prática de atividade física deveria ser mais prazerosa/divertida ou mais disciplinada? Por quê?

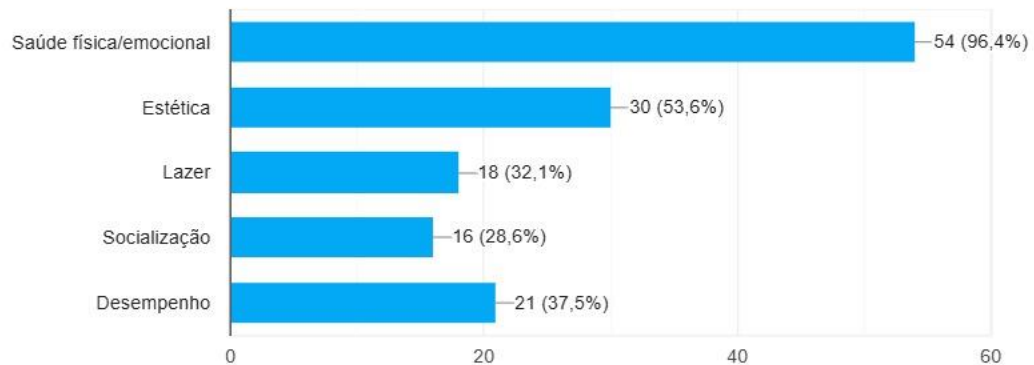
56 respostas

Sim
Sim, porque torna mais fácil de realizá-la.
Divertida, pq a gnt já se estressa muito com a rotina de trabalho e cuidar da família
Com companhia
sim, fazer com que se goste disso.
Sim, ja vi muita gente saindo da depressão por conta das atividades físicas. Acredito que quanto mais divertido for as atividades físicas, mais gente vai querer praticar
Sim trabalhar a mente
Disciplinada, por que depois que manter a rotina se torna algo prazeroso.
Prazerosa. por que seria algo que faria a pessoa gostar de fazer e não seria como uma "responsabilidade"

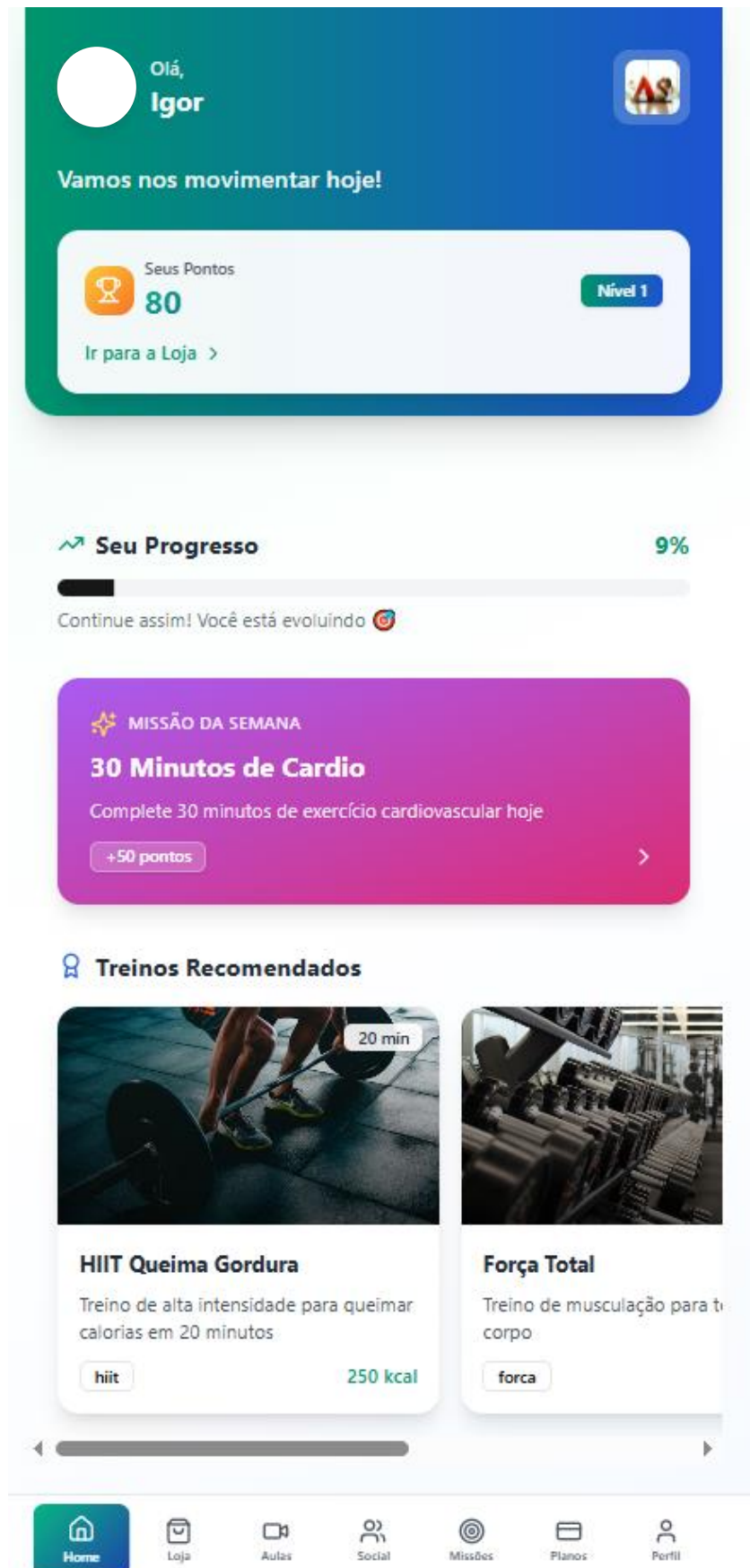
O que é mais importante para você ao pensar em praticar atividade física?
(Pode selecionar mais de uma alternativa)

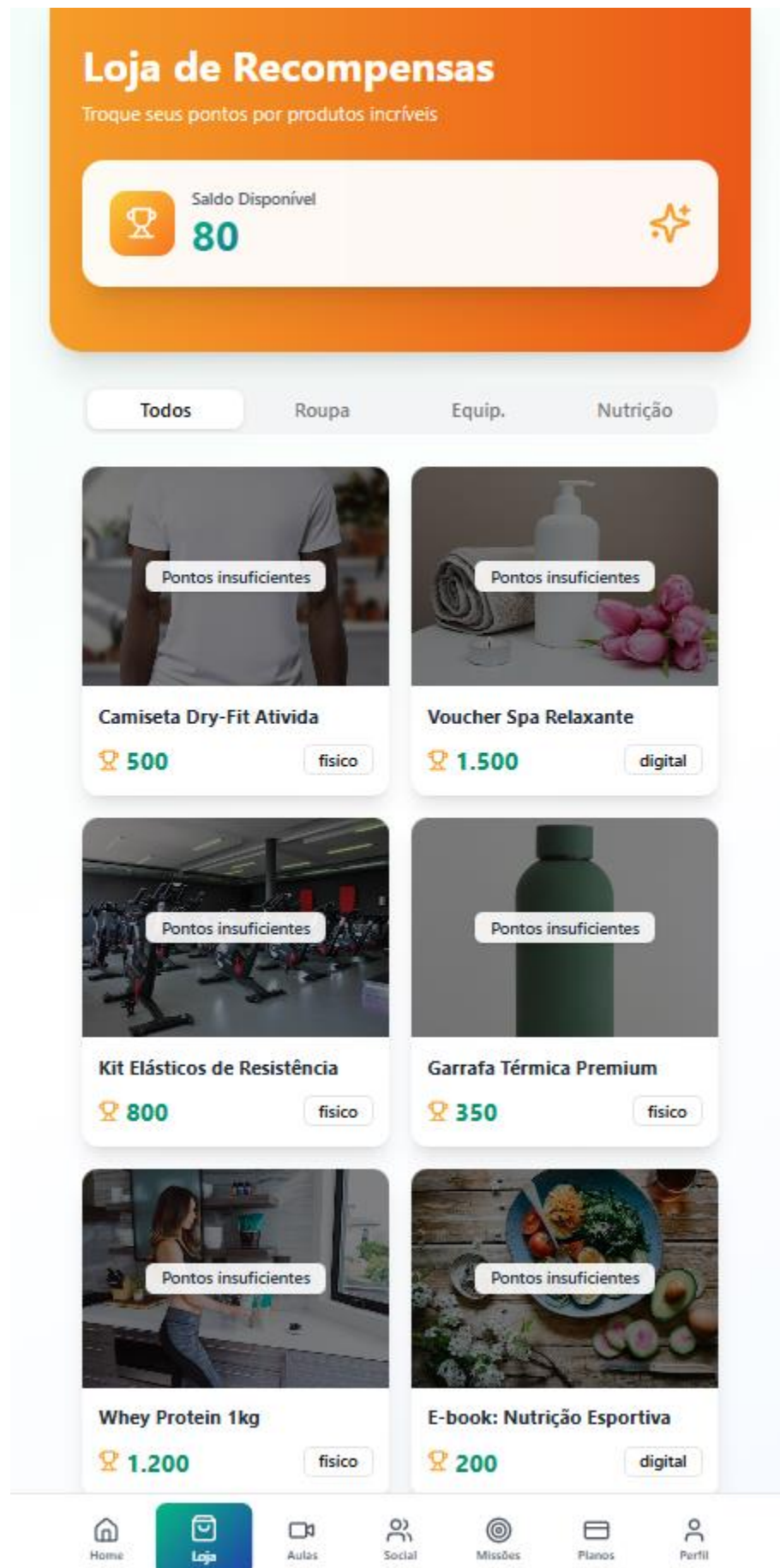
 Copiar gráfico

56 respostas



ANEXOS



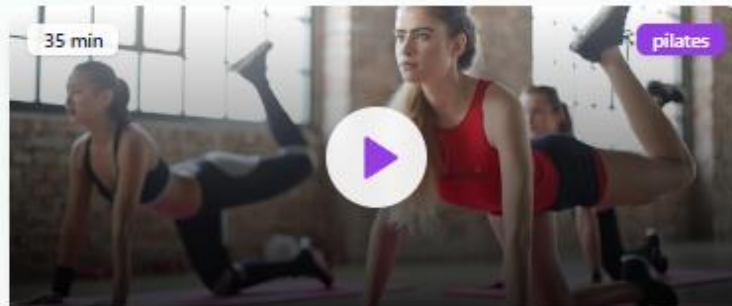


Aulas

Treine com os melhores instrutores

 Ao Vivo

 Gravadas

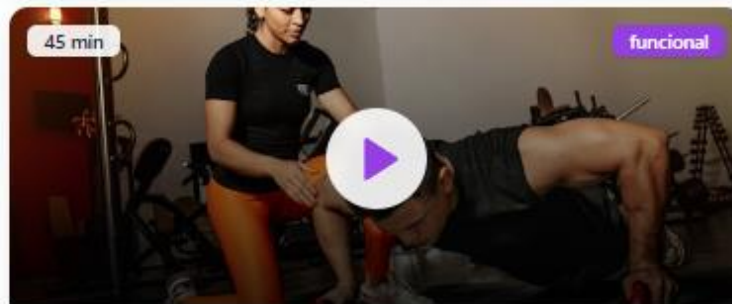


Pilates para Iniciantes

Introdução aos exercícios de pilates com foco em postura

 Mariana Costa  895

iniciante



Treino Funcional Intenso

Aula gravada de treino funcional para todo o corpo

 Carlos Mendes  1260

avancado



Home



Loja



Social



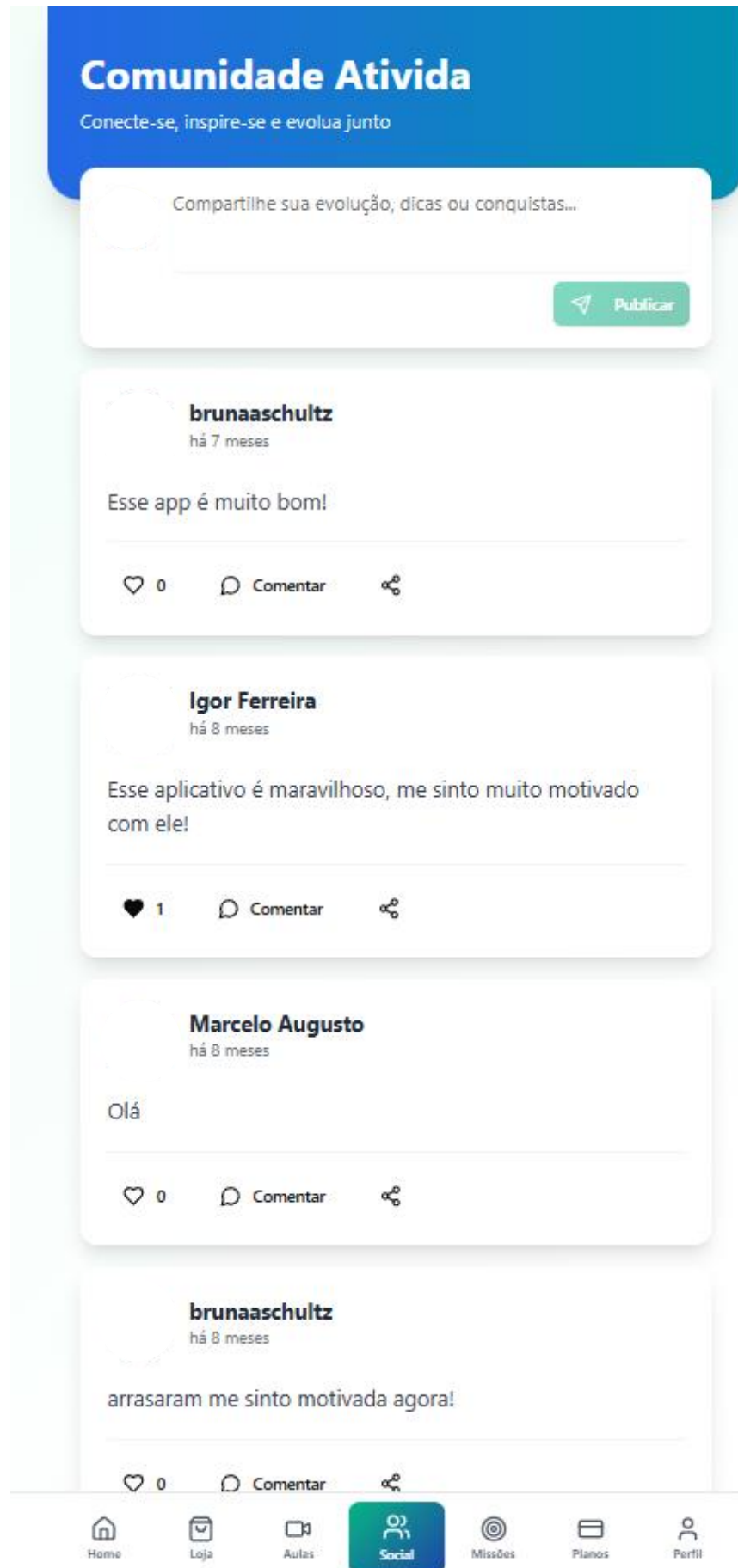
Missões



Planos



Perfil





Escolha Seu Plano

Invista na sua saúde e bem-estar



Free

Grátis

- ✓ 1 missão diária
- ✓ 2 missões semanais
- ✓ 1 missão mensal
- ✓ Máximo 1.000 pontos
- ✓ 1 aula gravada/mês
- ✓ Acesso à comunidade

Plano Atual



Standard

R\$ 29,90/mês

- ✓ 3 missões diárias
- ✓ 4 missões semanais
- ✓ 6 missões mensais
- ✓ Máximo 5.000 pontos
- ✓ Todas aulas gravadas
- ✓ Desconto na loja
- ✓ Suporte prioritário

Fazer Upgrade

MAIS POPULAR



Deluxe

R\$ 59,90/mês



Home



Loja



Aulas



Social



Missões



Planos



Perfil

