

1. PÁGINA INICIAL

- Whatsapp flutuante
- Links para redes sociais
- Trabalhos personalizados
- Lista de academias atendidas
- Agendamento
- Formulário para contatos
- Sobre mim

2. SOBRE MIM

- Nome do personal
- Prêmios que recebeu
- Formação acadêmica
- Lugares onde já trabalhou
- Anos de experiência na área
- Antes e depois de alunos

3. AGENDAMENTO

- Mediante login
- Horários disponíveis
- Avaliação física do cliente
- Tipo de serviço
- Pacotes e quantidade de pessoas
- Modo de pagamento

4. DESIGN E DESENVOLVIMENTO

- Estilo limpo
- Cores laranja
- Responsividade
- Escalonável
- Domínio e Hospedagem (cliente)
- Logotipos, fotos e vídeos (cliente)
- Single Page Application (SPA)

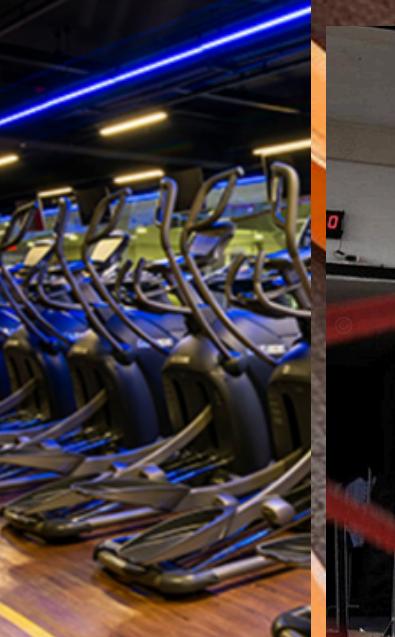
5. PLANOS

- Planos para: duplas, unitários e grupos
- Planos mensais, semestrais e anuais

5. FORMAS DE CONTATO

- Formulário incluso na home
- Links para mídias sociais
- Atendimento pelo Chatbot WhatsApp (cliente)





Briefing – Site para Personal Trainer Felipe Rocha (Versão Final)

1. Dados Pessoais

- **Nome:** Felipe Rocha
- **Profissão:** Personal Trainer
- **Telefone:** (21) 98765-4321
- **E-mail:** contato@feliperochafit.com.br
- **Cidade/Estado:** Rio de Janeiro - RJ
- **Área de Atuação:** Treinamento funcional, musculação e emagrecimento saudável

2. Objetivos do Projeto

1. Divulgar serviços com clareza e impacto visual, destacando diferenciais e experiências.
2. Aumentar presença digital e melhorar o ranqueamento em mecanismos de busca (SEO).
3. Apresentar portfólio com resultados reais, fotos e depoimentos de alunos.
4. Facilitar o contato e agendamentos com ferramentas integradas (formulários, WhatsApp, agenda).
5. Criar autoridade no nicho com um blog sobre saúde, treino e bem-estar.
6. Comercializar planos de consultoria e treino online.
7. Medir desempenho do site com métricas (acessos, leads, conversões).

3. Público-Alvo

- Homens e mulheres entre 25 e 45 anos, geralmente com rotina atribulada.
- Pessoas que buscam treinos personalizados, seja presencial ou online.
- Iniciantes que querem segurança e motivação ao começar.
- Pessoas que treinam há algum tempo, mas não alcançam os resultados desejados.
- Usuários ativos nas redes sociais, com hábitos de busca online por saúde e fitness.

Comportamento online:

- Acessam redes sociais (Instagram, YouTube) para buscar treinos e motivação.
- Procuram profissionais com boa presença online, reviews e autoridade.
- Leem blogs e assistem vídeos curtos sobre treinos, alimentação e bem-estar.
- Preferem agilidade no contato (WhatsApp, botão de ação) e design responsivo.

4. Concorrência

Concorrência direta:

- Personais do RJ com presença local e regional.

Concorrência indireta (online):

- Influenciadores fitness, apps de treino, plataformas como Queima Diária e academias com programas digitais.

5. Identidade Visual

- **Estilo:** moderno, dinâmico, com energia e profissionalismo.
- **Cores preferidas:** vermelho, preto, cinza e branco.
- **Tipografia:** Montserrat ou Roboto.
- **Logotipo:** será criado como parte do projeto. Deseja algo que remeta a força, movimento e saúde.
- **Campanha de marketing:** início no Instagram com identidade visual alinhada ao site.

6. Funcionalidades e Páginas Desejadas

Páginas:

- Home
- Sobre o Felipe
- Serviços e Planos
- Resultados e Depoimentos
- Blog (conteúdo frequente)
- Contato

Funcionalidades:

- Formulário de contato e de agendamento gratuito
- Botão flutuante de WhatsApp
- Integração com Google Agenda (para marcação de avaliações)
- Integração com sistema de pagamentos (ex: PagSeguro ou Mercado Pago) (havendo necessidade de compra de api ficará a cargo do cliente).
- Captura de e-mails para envio de newsletter
- Área do aluno (restrita), com treinos e consultorias online (futuro)

7. Atualizações e Gestão de Conteúdo

- **Responsável pelas atualizações:** O próprio Felipe Rocha com suporte técnico quando necessário (contrato de mensalidade).
- **Frequência:**
 - Blog: 2 vezes ao mês (mediante contrato)
 - Depoimentos/resultados: conforme surgirem
 - Novos serviços e planos: sob demanda

Plataforma sugerida: WordPress com painel amigável para autogerenciamento.

8. Requisitos Técnicos

- Design **responsivo** (adaptado para celular, tablet e desktop)
- Otimização SEO básica para páginas e blog
- Conexão com Google Analytics e Pixel Meta
- Certificado SSL
- Compra de **domínio personalizado** (ex: feliperochafit.com.br)
- Hospedagem com suporte a PHP/WordPress e banco de dados MySQL

9. Medição de Resultados

- Número de visitantes/mês (Google Analytics)
- Taxa de conversão (agendamentos via formulário)
- Número de leads gerados (contatos + cadastros)
- Crescimento da base de e-mails e seguidores
- Feedbacks dos usuários (formulário de satisfação)

10. Diferenciais Profissionais

- Mais de 10 anos de experiência no atendimento personalizado.
- Metodologia própria com foco em resultados reais e sustentáveis.
- Atendimento humanizado, motivacional e com foco no bem-estar.
- Suporte remoto para alunos de fora do Rio de Janeiro.
- Compromisso com a atualização constante e formação contínua.

11. Prazo Estimado

- Prazo total: até 3 meses.
- Entregas parciais por etapa: identidade visual > layout > páginas > funcionalidades > testes > publicação.

12. Orçamento Disponível

- Valor disponível: até R\$ 2.500,00.
- Possibilidade de parcelamento e adição de pacote mensal de suporte técnico e atualizações (manutenção).

13. Referências de Sites

1. Smart Fit
2. Caio F Coach
3. Queima Diária
4. Evelyn Workout
5. Bodytech
6. Bluefit
7. Selfit Academias

design moderno, interface acessível e credibilidade visual que transmita autoridade profissional.

Observação: fica a cargo do contratado somente a criação do site.

hospedagem, compra de apis, e outros a cargo do contratante

Manutenção, ajuda para atualizacao e demais serviços ocorrerão por meio de contrato de manutenção mensal de serviços, o que não consta nesse briefing alem de referencia e será efetivado em separado entre contratado e contratante.

Caso o contrato de prestação de serviços não ocorra o contratado fica liberado de qualquer responsabilidade incidente.

Perfis de Personas para Personal Trainer Felipe Rocha

1. Mariana, a Profissional Determinada

- **Idade:** 34 anos
- **Profissão:** Analista de Marketing
- **Localização:** Zona Sul do Rio de Janeiro
- **Objetivo:** Emagrecer 8kg e melhorar a autoestima
- **Desafios:** Falta de tempo, rotina estressante, insegurança em treinar sozinha
- **Busca:** Treinos rápidos e personalizados, com acompanhamento próximo e motivacional
- **Comportamento:** Acompanha perfis fitness no Instagram, busca dicas de alimentação, já tentou apps de treino mas desistiu
- **Frustração:** Dietas restritivas e academias impessoais

2 . André, o Executivo Sem Tempo

- **Idade:** 38 anos
- **Profissão:** Gerente de projetos
- **Objetivo:** Manter a forma e aliviar o estresse
- **Dores:** Pouco tempo livre, viagens frequentes
- **Busca:** Treinos curtos e eficientes, preferencialmente online

3. Larissa, a Mãe que Quer se Cuidar

- **Idade:** 35 anos
- **Profissão:** Psicóloga, mãe de 2 filhos
- **Objetivo:** Recuperar autoestima e energia
- **Dores:** Falta de tempo e motivação
- **Busca:** Treinos funcionais em casa e acolhimento emocional

4. Marcelo, o Pós-Academia Frustrado

- **Idade:** 27 anos
- **Profissão:** Estudante de TI
- **Objetivo:** Ganhar massa muscular
- **Dores:** Já tentou academia sozinho, sem resultados
- **Busca:** Plano de treino eficaz e orientação constante

5. Camila, a Noiva Determinada

- **Idade:** 30 anos
- **Profissão:** Advogada
- **Objetivo:** Emagrecer e definir o corpo para o casamento
- **Dores:** Dietas restritivas e treinos genéricos
- **Busca:** Acompanhamento com metas claras e motivação

6. Júlio, o Reabilitado

- **Idade:** 46 anos
- **Profissão:** Contador
- **Objetivo:** Melhorar mobilidade e qualidade de vida
- **Dores:** Problemas de coluna e joelho
- **Busca:** Treinos adaptados, com foco em segurança

7. Bruna, a Digital Influencer

- **Idade:** 24 anos
- **Profissão:** Criadora de conteúdo
- **Objetivo:** Estética corporal e visibilidade no Instagram
- **Dores:** Treinos repetitivos e falta de foco
- **Busca:** Treinos dinâmicos e esteticamente impactantes

8. Eduardo, o Maromba Disciplinado

- **Idade:** 29 anos
- **Profissão:** Estagiário de engenharia
- **Objetivo:** Hipertrofia e performance
- **Dores:** Quer ir além do básico
- **Busca:** Ajustes técnicos, intensidade, monitoramento preciso

9. Patrícia, a Ex-Sedentária em Transformação

- **Idade:** 41 anos
- **Profissão:** Bancária
- **Objetivo:** Emagrecer 10kg e ganhar disposição
- **Dores:** Insegurança, vergonha do corpo
- **Busca:** Acompanhamento humanizado, progresso gradual

10. Rafael, o Gamer que Quer Mudar de Vida

- **Idade:** 19 anos
- **Profissão:** Estudante
- **Objetivo:** Sair do sedentarismo, melhorar autoestima
- **Dores:** Baixo condicionamento, hábitos noturnos
- **Busca:** Treinos leves para iniciantes e motivação constante

11. Vanessa, a Fit com Foco em Performance

- **Idade:** 32 anos
- **Profissão:** Analista de marketing
- **Objetivo:** Correr meia maratona
- **Dores:** Falta de suporte específico e sobrecarga
- **Busca:** Treinamento de performance, acompanhamento técnico, planilhas semanais

=====

===== Retorno de como atender o público – Persona Principal =====

🎯 Objetivos

- Emagrecer de forma saudável (perder 6 a 10 kg)
- Melhorar a autoestima e ter mais energia no dia a dia
- Ter um acompanhamento próximo e motivador
- Criar uma rotina consistente de treinos

🤔 Dores e Dificuldades

- Falta de tempo devido ao trabalho e compromissos
- Já tentou academias tradicionais, mas se sentiu perdida ou desmotivada
- Tem receio de se machucar por falta de orientação adequada

- Busca equilíbrio entre saúde, estética e bem-estar

Motivações

- Quer se sentir bem com o próprio corpo
- Precisa de alguém que acompanhe seu progresso de perto
- Valoriza praticidade: treinos rápidos, objetivos e que se encaixem na rotina
- Gosta de conteúdos de qualidade sobre alimentação, treino e estilo de vida

Comportamento Digital

- Acompanha perfis fitness no Instagram e YouTube
- Pesquisa treinos e receitas saudáveis online
- Já usou apps de treino, mas sente falta de contato humano
- Disposta a contratar serviços online se houver confiança no profissional

Como Felipe Pode Atender Essa Persona

- Oferecendo treinos personalizados com flexibilidade de local (academia, casa ou online)
- Utilizando linguagem acolhedora e motivadora no site e nas redes sociais
- Disponibilizando conteúdos gratuitos (dicas, vídeos, blog)
- Mantendo contato constante por WhatsApp ou outro canal direto
- Apresentando depoimentos reais e resultados anteriores