**Perfis de Personas para Personal Trainer Felipe Rocha**

### ****Persona Principal:****

### ****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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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