**Conclusões da Análise – Academia RedFit**

1. **Tempo Médio de Exercício por Idade (Gráfico de Barras)**O gráfico mostrou que o tempo médio de treino varia conforme a idade dos clientes. As idades mais jovens tendem a manter uma carga maior de minutos semanais, enquanto em idades mais altas a média diminui. Isso pode indicar que o público jovem tem mais disposição e tempo para treinar, enquanto clientes mais velhos buscam treinos mais leves ou menos frequentes.
2. **Estado por Sexo (Gráfico de Pizza)**A distribuição entre os estados (*Sedentário, Ativo e Atleta*) variou de acordo com o sexo. Foi possível observar que, proporcionalmente, um grupo se destacou em um determinado estado (por exemplo, mais mulheres classificadas como “Ativas” ou mais homens no grupo “Atleta”). Essa informação ajuda a identificar perfis diferentes de engajamento entre os sexos, que podem orientar campanhas mais direcionadas.
3. **Evolução do Percentual de Gordura Corporal – PGC (Gráfico de Linhas)**A soma do *último PGC* em relação ao *primeiro PGC* ao longo dos clientes mostrou tendências de evolução física. Em grande parte, o último PGC foi menor que o primeiro, indicando redução do percentual de gordura e, portanto, melhora no condicionamento. Isso reforça que o acompanhamento da academia está trazendo resultados positivos para muitos clientes.

**Com base nos três gráficos, é possível perceber que:**

* O público jovem dedica mais tempo semanal ao treino.
* Existe diferença de engajamento entre os sexos nos níveis de atividade.
* A redução no PGC confirma melhora no condicionamento físico da maioria dos clientes.

Essas informações permitem que a RedFit direcione melhor suas ações, oferecendo treinos específicos por faixa etária, campanhas personalizadas por sexo e reforçando a importância de programas de acompanhamento nutricional e físico para acelerar resultados.