

Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no Tiktok

Duarte Espada

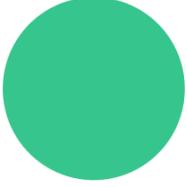
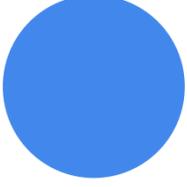
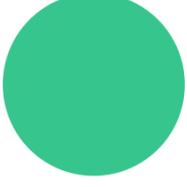
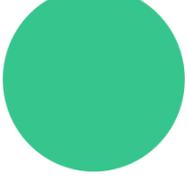
despada.10996@alunos.eps.pt

TCMRPP 2022-2025

Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações
Públicas e Publicidade

Junho 2025

Sumário:

-  Introdução
-  Entidade de acolhimento
-  Atividades Realizadas
-  Projeto
-  Conclusão
-  Agradecimentos

Entidade de Acolhimento

FITTEJO – Health Club

O ginásio FITTEJO, inaugurado a 20 de maio de 2019, na Moita, tem como missão promover um estilo de vida saudável e acessível. Oferece um ambiente familiar e acolhedor, com áreas de cardio, musculação e treino funcional, apostando na variedade e na qualidade dos serviços. Ao longo dos anos, tem vindo a modernizar-se, mantendo-se próximo da comunidade e focado na inovação. Atualmente, continua a evoluir, garantindo as melhores condições para que os seus membros alcancem os seus objetivos de saúde e bem-estar.



Organograma



Caracterização do local de estágio

- 1 Recepção;
- 2 Balneários;
- 1 Escritório;
- 1 Sala para crianças;
- 2 Salas de consulta: uma para nutrição e outra para personal trainer.
- Estúdio para formações;
- 4 estúdios para aulas específicas;
- Sala de exercícios.

Localização

Rua Classe Operária nº44, 2860-455 Moita



Contactos

Telefone: 918 888 459

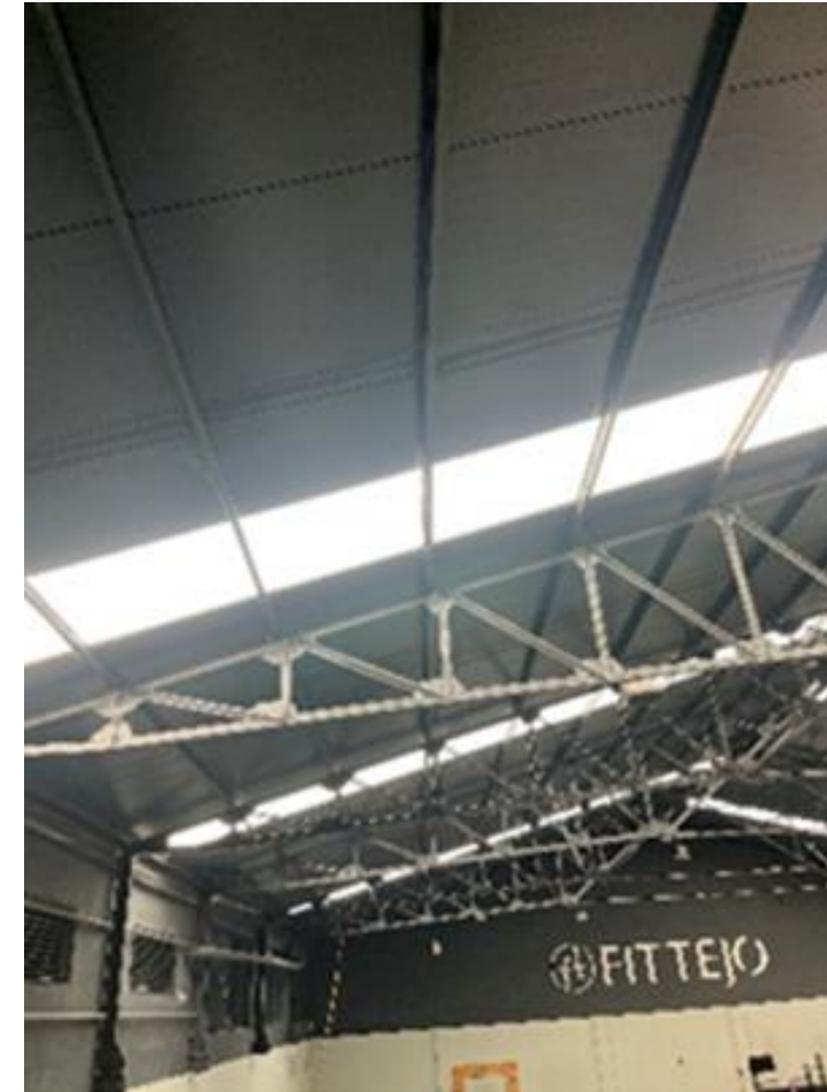
E-mail: geral@fitejo.pt

Higiene e Segurança no Trabalho, Qualidade e Preocupações Ambientais

Higiene

A higiene no trabalho visa identificar, avaliar e controlar os riscos no ambiente laboral, promovendo o bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores. Contribui para a saúde, segurança, produtividade e qualidade do trabalho, considerando fatores como iluminação, ruído, vibrações, radiações, ambiente térmico, riscos químicos e biológicos, além da limpeza e higienização do espaço.

Iluminação



Ruído

O ruído no ginásio é um fator relevante para o conforto dos utilizadores e a segurança dos profissionais, sendo gerado por elementos como música de fundo, impacto dos pesos, funcionamento dos equipamentos e conversas entre clientes.

Vibrações e radiações

As vibrações e radiações nos ginásios afetam o conforto e a segurança de utilizadores e funcionários. As vibrações provêm do impacto dos pesos e do uso de máquinas como passadeiras, podendo causar desconforto e desgaste nos equipamentos, sendo importante o uso de pisos e amortecedores adequados. As radiações, como a UV do sol e a eletromagnética de aparelhos, exigem controlo para garantir um ambiente seguro e equilibrado.

Ambiente térmico



Higienização

A higienização do ginásio FITTJO é responsabilidade de uma empresa externa, a “ATLAS” que assegura a limpeza de todos os espaços da entidade.

The logo for ATLAS features a large, stylized red letter 'A' with a horizontal bar extending to the right. Below this, the word 'ATLAS' is written in a bold, black, sans-serif font, with each letter separated by a small gap.

Segurança

Política de segurança

A política de segurança do FITTEJO inclui a instalação de câmaras de vigilância e a distribuição estratégica de extintores por todo o ginásio, garantindo fácil acesso e maior proteção para todos os utilizadores e colaboradores.

Sinalização de Segurança



Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC)



Ergonomia

O ginásio FITTEJO, localizado na Moita, foi projetado para proporcionar um ambiente confortável, espaçoso e seguro. Com mais de 1000 m² e cinco estúdios para aulas de grupo, oferece boa circulação, evitando sobrelotação. Os equipamentos estão bem distribuídos e há sempre *personal trainers* disponíveis para apoiar os utilizadores na execução correta dos exercícios.

Atividades desenvolvidas no âmbito da FCT

Pesquisa de temas/conteúdos para o *blog* e redação de textos

- Como manter a motivação para treinar durante todo o ano;
- Guia de treino para quem tem horários complicados: como encaixar o fitness na rotina;
- Benefícios do exercício físico para a saúde mental: mexe o corpo, acalma a mente;
- A importância da mobilidade e flexibilidade: não é só alongar;
- Desmistificar o treino feminino: pesos não te vão deixar 'grande';
- Como escolher o melhor tipo de treino para o teu objetivo;
- Nutrição pré e pós-treino: o que comer para tirar o máximo proveito;
- Histórias de superação: membros do Fittejo que transformaram a sua vida;
- A importância do descanso: por que dormir bem também faz parte do treino;
- Como o Fittejo se adapta a pessoas com mobilidade reduzida ou deficiência.

Gravação e registo fotográfico das aulas

Registo, através de fotos e vídeos de momentos das aulas do ginásio, com qualidade e discrição. Respeitaram-se cuidados técnicos (como iluminação e enquadramento) e éticos (proteger a identidade dos participantes). As imagens foram editadas quando necessário e organizadas por temas, ficando disponíveis para comunicação do ginásio e para o portefólio.



Fotorreportagem e gravação da festa comemorativa dos 6 anos do ginásio FITTEJO

Registo fotográfico e vídeo da festa dos 6 anos do FITTEJO, respeitando a privacidade dos participantes. O conteúdo foi editado e usado num vídeo curto no TikTok, ajudando a promover o ambiente do ginásio e a aumentar o envolvimento nas redes sociais.

**Fotorreportagem e
gravação da festa
comemorativa dos 6 anos do
ginásio FITTEJO**



XX

Cobertura de Evento Desportivo no Parque do Moinho da Maré – Corroios

Cobertura audiovisual de um evento desportivo do ginásio FITTEJO em Corroios, com aulas de *Cycling*, *BodyCombat* e *RiFit*. Imagens editadas e criado um vídeo de 50 segundos com música, legendas e efeitos no CapCut. O vídeo foi publicado no Instagram, reforçando a imagem ativa e próxima do ginásio.



Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok

Enquadramento Teórico

O marketing digital promove marcas *online*, e o TikTok destaca-se entre os mais jovens. Esta rede social permite divulgar serviços, atrair clientes e criar ligação com o público. Com vídeos curtos, é possível mostrar treinos, dar dicas, apresentar a equipa e lançar campanhas. Isto torna a marca mais atual, próxima e reconhecida.

Fundamentação do Projeto

A base da escolha do projeto incidiu sobre a importância das redes sociais na comunicação de uma empresa, particularmente de um ginásio. O TikTok permite uma abordagem criativa e autêntica, exigindo competências como planejamento, criação de conteúdos, gestão da comunidade e análise de resultados. Esta experiência prática ajuda a dar visibilidade ao ginásio, aproximar clientes e atrair novos públicos, especialmente jovens, contribuindo para o crescimento e modernização da marca.

Cronograma

Etapas	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13
Escolha do tema do projeto e respetivos objetivos	█	█											
Pesquisa e recolha de informações			█	█	█	█	█						
Criação e planeamento de conteúdos			█	█	█	█	█	█	█				
Execução e publicação de conteúdos					█	█	█	█	█	█	█		
Monitorização contínua				█	█	█	█	█	█	█	█		
Apresentação de resultados finais												█	

Etapas de Desenvolvimento

O projeto “Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok” foi desenvolvido na Prova de Aptidão Profissional, em parceria com a entidade de estágio, com foco no marketing digital. O objetivo foi reforçar a presença do ginásio no TikTok, aumentar a visibilidade e atrair um público jovem. A proposta assenta na importância das redes sociais e na criação de conteúdos autênticos que aproximem a marca do seu público. O projeto foi desenvolvido em seis etapas.

Escolha do Tema e Definição de Objetivos

Na fase inicial, definiu-se o tema da PAP e os objetivos, após conversa com a orientadora e análise da fraca presença do ginásio no TikTok. O principal objetivo foi criar e gerir uma estratégia eficaz na plataforma. Entre os objetivos estavam: criar uma presença digital atrativa, produzir conteúdos originais, aumentar a interação com os seguidores e avaliar resultados através de métricas.

Pesquisa e Recolha de Informações

Nesta fase, analisou-se a presença digital do ginásio, identificando pontos fortes e fracos, como a falta de regularidade e identidade visual. Foram também estudadas tendências do TikTok e o perfil do público, maioritariamente jovem e interessado em vídeos curtos e autênticos. Com base nisso, definiu-se publicar três vídeos por semana, variar os formatos (informativo, motivacional e humorístico) e acompanhar o desempenho através de métricas como seguidores, visualizações e interações.

Criação do Plano de Publicações

Na fase de Criação do Plano de Publicações, foi desenvolvido um planeamento estratégico com base nos horários mais eficazes para publicar no TikTok, identificados através de estudos e relatórios da plataforma. Definiram-se os melhores dias e horas para maximizar o alcance e criaram-se rubricas temáticas mensais, como mostra a imagem. O plano visava organizar conteúdos de forma consistente e estratégica ao longo do mês.

Planeamento do mês de Junho

1 junho- Dia da criança.

- Perguntar ao staff, "O que querias ser quando eras criança? / E se fazias algum desporto quando eras criança?"

3 junho- Vídeo da Nutricionista (parte 2)

5 junho- Dia do Ambiente

- Mostrar 5 exercícios que podem fazer ao ar livre.

7 junho- Fazer um challenge com os sócios do "Eu nunca..."

- "Eu nunca disse ter uma lesão para não treinar"
- "Eu nunca cheguei atrasado"

10 junho- Dia de Portugal

- Perguntar aos Staff/Sócios para completar a frase, "Português que é português..."

13 junho- Desafio do mês

Desafiar alguns pt's a fazer burpees durante 30 segundos e ver quem faz mais.

16 junho- Explicações de Máquinas

- Com a pt Sara Monteiro, de preferência glúteos

18 junho- "Qual é o teu porquê?" – Vox pop com os sócios

Pergunta a vários sócios:

- "Por que vens treinar?"
- "O que te motiva a não desistir?"

20 junho- Treino completo para fazer na praia para preparar o verão.

23 junho- Competição de força

- Vídeo parecido com o do Rui e do Diogo, mas desta vez com mulheres.

25 junho- Pergunta aos pt's

- Perguntar aos pt's, "Qual foi a pior desculpa que já ouviste para virem treinar?"

27 junho- Caixa surpresa do PT"

Colocar papéis com exercícios dentro de uma caixa

- Sócio/Staff tira e faz o que sair (ex: 30 agachamentos)

30 junho- Trend

- Ver na última semana de maio e primeira de junho uma trend.

Criação e Publicação de Conteúdos

Na fase de Criação e Publicação de Conteúdos, iniciou-se a produção de vídeos com o telemóvel, aproveitando a sua mobilidade e praticidade. A edição foi feita na aplicação CapCut, permitindo integrar músicas virais, legendas e efeitos que otimizam o desempenho no TikTok. Foram criados conteúdos variados com diferentes objetivos, destacando-se três vídeos com maior número de visualizações.

Apresentação do novo estagiário no FITTEJO



Competição de Cargas



Conciliar o Trabalho com os Treinos



Ginásio é a tua terapia – Mostrar a evolução do humor



O que comer antes de um treino



5 Tipos de pessoa no ginásio



Desafio dos Abdominais



Publicado em 4 de abr de 2025, 19:46



3,405



48



2



7



9

Visão geral

Espectadores

Engajame

Métricas principais ⓘ

Atualizado em 28/05/2025.

Visualizações de vídeo

3405

Tempo total de reprodução

6 h:45 m:25 s

Tempo médio de visualização

7.0 s

Assistiu ao vídeo completo

5.6%

Monitorização Contínua

- Número total de visualizações (de 17 de março a 12 de junho): 30012
- Vídeo mais visto: “Apresentação do novo estagiário” com 2522 visualizações
- Número médio de gostos por vídeo em 60 dias: 842 gostos
- Total de gostos nos vídeos publicados: 864 gostos
- Total de comentários recebidos em 60 dias: 51 comentários
- Total de partilhas em 60 dias: 246
- Crescimento do número de seguidores 3 meses: 81

Monitorização Contínua

A análise dos resultados mostrou que os vídeos com humor e participação da equipa tiveram maior retorno. As hashtags mais eficazes foram #fyp, #fittejo, #setubal, #moita, #corroios e #éporti. Os melhores horários de publicação foram entre 12h e 14h durante a semana e sábado de manhã. O público mais ativo foi dos 18 aos 35 anos, sobretudo da Margem Sul (Moita, Seixal, Almada e Setúbal).

Com base nestes dados, os conteúdos passaram a ser mais espontâneos, participativos e alinhados com o perfil do público, garantindo uma estratégia mais eficaz e sustentável.

Apresentação de Resultados Finais

No final do projeto, registaram-se vantagens significativas:

- A conta do ginásio conquistou mais seguidores;
- O vídeo com maior impacto ultrapassou um elevado número de visualizações;
- O ginásio passou a integrar o TikTok na sua estratégia de comunicação de forma mais consciente e confiante.

A experiência foi enriquecedora, permitindo aplicar competências técnicas e estratégicas num contexto real, com resultados concretos e mensuráveis.

Análise crítica global da execução do projeto

A execução do projeto foi desafiante, mas muito enriquecedora, permitindo aplicar, num contexto real, os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. A criação de conteúdos, a análise de métricas e a adaptação ao público-alvo contribuíram para o crescimento da presença digital do ginásio e para o desenvolvimento de competências em marketing digital. Apesar dos bons resultados, surgiram desafios como a dificuldade em manter a regularidade dos conteúdos com poucos recursos e a necessidade de constante adaptação.

O projeto destacou a importância de uma comunicação autêntica e consistente no TikTok e revelou-se uma mais-valia tanto para a entidade como para o meu percurso profissional.

Conclusão

Agradecimentos

- DIRETORA PEDAGÓGICA;
- DIRETORA DE CURSO;
- DIRETORA DE TURMA;
- ORIENTADORA DE ESTÁGIO DA ESCOLA;
- ORIENTADORA DE ESTÁGIO DA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO;
- CONSELHO DE TURMA;
- TURMA;
- GINÁSIO FITTEJO.

Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no Tiktok

Duarte Espada

despada.10996@alunos.eps.pt

TCMRPP 2022-2025

Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e
Publicidade

Junho 2025