



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Artes Aplicadas

## **Projeto Final de Design de Moda e Têxtil Coleção Moving Good**

Licenciatura de Design de Moda e Têxtil

Isadora Karla Lucchesi Silva

### **Orientadores**

Professora mestre, Brígida Isabel Gonçalves Ribeiros

Professor doutor, Nuno Monteiro

Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Design de Moda e Têxtil, realizada sob a orientação científica da professora mestre, Brígida Isabel Gonçalves Ribeiros e professor doutor, Nuno Monteiro.

**Junho 2024**



## Composição do júri

Presidente do júri

Professora mestre, Ana Sofia Moreira Mena

Professora Adjunta Convidada, Escola Superior de Artes Aplicadas

Vogais

Professora mestre, Brígida Isabel Gonçalves Ribeiros

Assistente convidado, Escola Superior de Artes Aplicadas

Professor doutor, Nuno Monteiro

Professor Adjunto Convidado, Escola Superior de Artes Aplicadas

Professora Especialista, Carla Isabel Roque Rodrigues

Professora Adjunta, Escola Superior de Artes Aplicadas

## Dedicatória

Este, se Deus quiser, será meu último trabalho nesta instituição, e embora seja meu ponto final aqui, é também um dos mais importantes. Este é o trabalho que marcará o encerramento deste ciclo, e se tive a coragem de renunciar a cada porta que abri com tanta luta para seguir meu sonho, preciso dedicá-lo a *Naruto Uzumaki*.

*Naruto*, por nunca desistir, mesmo quando os tempos estavam difíceis, e por mostrar que a determinação e a força de vontade podem superar qualquer obstáculo, você me ensinou que, independentemente dos desafios que enfrentamos, devemos seguir em frente com coragem e perseverança.

A cada dificuldade e tropeço, precisei me reerguer sozinha. Nessa trajetória, ao mudar de país e continente me deparei com a solidão, com o preconceito e com olhares de ódio. Posso, enfim, dizer que, mesmo que tenha doído, isso já não me machuca. Cada lágrima, cada momento de dor e cada vitória foram passos para me tornar mais forte e resiliente.

Dedico este trabalho a você, *Naruto*, sua jornada me deu a força necessária para enfrentar meus próprios desafios e nunca desistir dos meus sonhos.

**“Eu não vou fugir, eu nunca volto atrás na minha palavra. Este é o meu jeito ninja!”**

---

## Agradecimentos

Gostaria de expressar minha profunda gratidão aos meus pais. Mesmo quando não apoiaram minha decisão, nunca soltaram minha mão nem me deixaram desamparada. Agradeço à minha irmã, que, apesar de ser insuportável às vezes (te amo, Dedé), sempre se colocou à minha frente e me apoiou nessa jornada com um amor incondicional.

Agradeço de coração à minha melhor amiga, Shirley. Você nunca me deixou sozinha, sempre me guiou pelo melhor caminho, me corrigiu com amor e me acalmou nos momentos de desespero. Mesmo à distância, você foi minha fortaleza e meu porto seguro.

E ao meu namorado, a quem devo tanto ao longo deste período de licenciatura, meu agradecimento eterno. Você foi meu melhor amigo, meu confidente e meu grande amor. Obrigada por me dar todos os abraços que a distância me tirou, por acolher minhas lágrimas e minhas crises, por me apoiar incondicionalmente e por não desistir de mim mesmo nos meus piores momentos. Você se tornou minha família, e por isso sou infinitamente grata.

No final, gostaria de agradecer a mim mesma. Eu não desisti. Mesmo quando adoeci, mesmo quando perdi pessoas importantes, mesmo quando achei que tudo estava arruinado, continuei. Obrigada, mini Isadora, por não deixar nosso sonho morrer. Obrigada, Isadora de ontem, por ter tido a coragem de enfrentar tantos desafios. E obrigada, Isadora de hoje, por ter finalizado mais essa etapa.

Isadora do futuro, espero que você nunca se esqueça das suas motivações e de todas as pessoas que te amaram e apoiaram ao longo do caminho. Que você continue a trilhar seu caminho com a mesma força e coragem.

## **Epígrafe**

“No pain, no gain”

- Jane Fonda

## **Resumo**

O projeto apresentado tem como objetivo o desenvolvimento de uma coleção feminina e sustentável voltada para a musculação, intitulada *Moving Good*.

Neste relatório será descrito todo o processo de construção desta ideia, desde a pesquisa até a elaboração dos produtos finais.

## **Palavras-chave**

Fashion, fitness, sustentabilidade, desporto, mulher

## **Abstract**

The project presented aims to develop a feminine and sustainable collection aimed at bodybuilding, entitled Moving Good.

This report will describe the entire process of building this idea, from research to the creation of final products.

## **Keywords**

Fashion, fitness, sustainability, sport, woman

# Índice

1.	Introdução .....	1
1.1.	Fundamentos da investigação do tema .....	1
1.2.	Problemas e objetivos de investigação .....	1
2.	História do desporto .....	3
3.	História da musculação .....	4
3.1.	Origem .....	4
3.2.	Musculação moderna .....	5
	Musculação como desporto .....	5
3.3.	Era de ouro e <i>Arnold Schwarzenegger</i> .....	5
3.4.	Nova era .....	7
4.	História da roupa esportiva .....	8
4.1.	Conforto na roupa esportiva .....	11
5.	Princípio dos três R's .....	12
6.	Sustentabilidade no mundo da moda .....	13
6.1.	Sustentabilidade no mundo <i>fitness</i> .....	13
7.	Tipologia de peças .....	15
8.	Análise de mercado .....	16
8.1.	Crescimento do Mercado .....	16
8.2.	Público-Alvo .....	16
8.3.	Produtos Sustentáveis .....	16
8.4.	Inclusão .....	16
9.	Marcas concorrentes .....	17
9.1.	Adidas .....	17
9.2.	Puma .....	17
10.	Matérias primas sustentáveis .....	18
	Matérias primas para coleção .....	18
11.	Fornecedores .....	19
11.1.	LMA .....	19
11.2.	Divazus .....	19
12.	Processo criativo .....	20
12.1.	MoodBoard .....	20
12.2.	Público-alvo .....	21
12.3.	Matérias primas da coleção .....	23

12.4.	Ilustrações .....	24
13.	Fichas técnicas.....	25
14.	Orçamentação .....	40
14.1.	Cálculo de custo de salário por hora .....	40
14.2.	Componente criativo.....	40
14.3.	Componente produtivo .....	41
14.4.	Custo final do projeto .....	41
14.5.	Cálculo do preço de venda.....	41
14.6.	Ponto crítico .....	41
15.	Modelagem .....	42
15.1.	Short .....	42
15.2.	Top.....	43
16.	Prototipagem.....	44
17.	Conclusão .....	45
18.	Referências bibliográficas.....	46
19.	Anexos .....	49

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> - Eugene Sandow, ícone da musculação. (A História Da Musculação, 2022) .....	4
<b>Figura 2</b> - Arnold Schawarzenegger, fisiculturista. (Arnold Schawarzenegger: Uma história De Fisiculturismo E Superação, 2023) .....	6
<b>Figura 3</b> - Mulheres fora do “padrão”, (Solta Move).....	7
<b>Figura 4</b> - Influencer Lean Beef Patty em fotografia para seu instagram. ....	7
<b>Figura 5</b> - Mulheres vintage em equipamento de treino. (Holmes, 2014) .....	8
<b>Figura 6</b> - Mulher vintage em equipamento de treino. (Holmes, 2014).....	9
<b>Figura 7</b> - Mulheres vintage em equipamento de treino. (Holmes, 2014) .....	10
<b>Figura 8</b> - Atriz Jane Fonda em equipamento de treino. (Holmes, 2014).....	10
<b>Figura 9</b> - Jovem mulher a fazer exercício físico (Xalanx, 2011) .....	11
<b>Figura 10</b> - Princípio dos 3R’s. (3R’s? Entenda Mais Sobre Os Princípios E Sua Importância! n.d.).....	12
<b>Figura 11</b> - Moodboard Moving Good, Fonte própria. ....	20
<b>Figura 12</b> - Público-alvo Moving Good, Fonte própria. ....	22
<b>Figura 13</b> - Matérias primas da coleção, fonte própria. ....	23
<b>Figura 14</b> - Ilustrações coleção Moving Good, Fonte própria. ....	24
<b>Figura 15</b> - Ficha técnica 1, Fonte própria. ....	25
<b>Figura 16</b> - Ficha técnica 2, Fonte própria. ....	26
<b>Figura 17</b> - Ficha técnica 3, Fonte própria. ....	27
<b>Figura 18</b> - Ficha técnica 4, Fonte própria. ....	28
<b>Figura 19</b> - Ficha técnica 5, Fonte própria. ....	29
<b>Figura 20</b> - Ficha técnica 6, Fonte própria. ....	30
<b>Figura 21</b> - Ficha técnica 7, Fonte própria. ....	31
<b>Figura 22</b> - Ficha técnica 8, Fonte própria. ....	32
<b>Figura 23</b> - Ficha técnica 9, Fonte própria. ....	33
<b>Figura 24</b> - Ficha técnica 10, Fonte própria.....	34
<b>Figura 25</b> - Ficha técnica 11, Fonte própria.....	35
<b>Figura 26</b> - Ficha técnica 12, Fonte própria.....	36
<b>Figura 27</b> - Ficha técnica 13, Fonte própria.....	37
<b>Figura 28</b> - Ficha técnica 14, Fonte própria.....	38
<b>Figura 29</b> - Ficha técnica 15, Fonte própria.....	39
<b>Figura 30</b> - Modelagem do short, coordenado N°04, Fonte própria.....	42
<b>Figura 31</b> - Modelagem do top, coordenado N°04, Fonte própria. ....	43
<b>Figura 32</b> - Anexo, modelagem do short final .....	49
<b>Figura 33</b> - Anexo, modelagem do short .....	49
<b>Figura 34</b> - Anexo, modelagem top final.....	49



## 1. Introdução

A prática esportiva ultrapassa barreiras geográficas, culturais e linguísticas para constituir um elemento fundamental da vida humana. Desde o início da civilização humana, o desporto tem desempenhado um papel significativo na promoção do bem-estar físico e mental, bem como servindo como meio de diversificação. Durante séculos, os desportos têm sido uma fonte de inspiração, competição e companheirismo, impactando comunidades como um todo.

Desportos educam valores importantes como colaboração em equipe, disciplina, resiliência e jogo limpo, sendo mais que meio de exercício físico simples. Além disso, oferece e proporciona oportunidades de crescimento pessoal e social impulsionando o desenvolvimento da confiança, autoestima e habilidades de liderança.

Em todo o mundo, os eventos desportivos têm o poder de unir pessoas de diferentes origens e culturas em torno de um objetivo comum, promovendo a compreensão mútua dos indivíduos. Além disso, os desportos têm um papel importante na economia, pois promovem o turismo, criam empregos e fortalecem a indústria do entretenimento.

Assim sendo, é evidente que o desporto é além de uma simples prática física e que enriquece nossas vidas em diversos aspectos, contribuindo para um mundo mais inclusivo e harmonioso em saúde. (*Praticar Desporto: Importância, Modalidades E Como Começar*, n.d.)

### 1.1. Fundamentos da investigação do tema

Este trabalho se propõe a explorar os desafios e as oportunidades existentes na criação de uma linha de roupas esportivas sustentáveis para desportos de alto impacto. Desde a escolha de materiais até a seleção de técnicas de produção, busca-se encontrar soluções que permitam não apenas maximizar o desempenho dos atletas, mas também minimizar o impacto ambiental dessas peças.

Ao considerar essa prática esportiva, como corrida, crossfit, artes marciais e musculação, é notório a necessidade de roupas que ofereçam suporte, durabilidade e resistência à fricção. No entanto, essa busca por desempenho não deve comprometer os princípios da sustentabilidade.

Sendo assim este projeto é um compromisso com um futuro mais sustentável para a moda esportiva. Unindo então design e consciência ambiental, em busca de inspirar uma mudança positiva na indústria, proporcionando aos atletas um melhor desempenho e também responsabilidades sociais e ambientais.

### 1.2. Problemas e objetivos de investigação

Como mencionado anteriormente, o foco deste trabalho está em criar roupas que sejam confortáveis, resistentes e sustentáveis, durante exercícios de alta intensidade e/ou para o exercício de outras atividades, ou seja, tanto no contexto esportivo quanto no ambiente de trabalho, quando necessário. Assim, é essencial para este estudo responder à pergunta: "Qual produto esportivo poderia melhorar o desempenho do indivíduo e de que forma poderia ser mais eficaz?".

Para otimizar a eficácia do produto esportivo, os seguintes objetivos específicos foram estabelecidos:

- Melhorar o desempenho do usuário durante a prática esportiva;

- Estabelecer conexões entre a área da saúde, do desporto e do comércio esportivo;
- Desenvolver um produto resistente e sustentável.

Neste contexto, o produto desenvolvido visa proporcionar equilíbrio ao usuário.

## 2. História do esporte

Os desportos têm desempenhado um papel crucial ao longo da história, desde os primórdios das civilizações até os tempos contemporâneos. Além de serem fundamentais para a saúde física e mental, eles têm servido como um importante mecanismo de integração social e expressão cultural.

Ao investigar a origem dos desportos, é possível observar que muitas práticas esportivas antigas, como a corrida e a caça, não eram apenas atividades físicas, mas também desempenhavam um papel vital na sobrevivência das comunidades humanas primitivas. Essas atividades foram gradualmente evoluindo para competições organizadas e codificadas, que eventualmente se tornaram os desportos que conhecemos hoje.

Os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga eram uma celebração religiosa e cultural que reunia atletas de toda a Grécia para participar de eventos atléticos e rituais em homenagem aos deuses. Os Jogos Olímpicos, que ocorriam em Olímpia a cada quatro anos, simbolizavam a harmonia e a paz entre as cidades-estados gregas. (*Educação Física – Esporte – Características Históricas E Culturais. – Conexão Escola SME, n.d.*)

Durante o período romano, os desportos adquiriram uma conotação mais militarizada, com competições de gladiadores e outros eventos que refletiam a cultura guerreira da época. Essa ênfase no combate e na força física influenciou os tipos de desportos populares naquele período.

Com o advento da Idade Média, os torneios cavaleirescos e justas se tornaram formas populares de entretenimento e demonstração de habilidades atléticas e marciais. No entanto, além de serem menos valorizados devido à influência da Igreja Católica, esses eventos também estavam frequentemente associados à violência e ao derramamento de sangue, refletindo as condições sociais e culturais da época. Contudo, alguns jogos populares, como futebol, também continuaram a ser praticados, mesmo que informalmente.

O surgimento do esporte moderno é frequentemente ligado à Inglaterra, já que o século XIX foi marcado pela codificação de regras e a organização de competições formais em desportos como futebol, críquete e tênis. Essa abordagem sistemática e institucionalizada dos desportos foi um passo crucial para a sua popularização e difusão em todo o mundo.

No século XX, os avanços tecnológicos e as mudanças sociais levaram a uma explosão no número e na variedade de esporte praticados em todo o mundo. Além dos desportos tradicionais, surgiram novas modalidades e formas de competição, como esporte radicais, esporte eletrônicos (*e-sports*) e paraolimpíadas, que ampliaram o alcance e a diversidade do movimento esportivo global.

Atualmente, o esporte continua a desempenhar um papel central na sociedade, proporcionando não apenas benefícios físicos e mentais, mas também promovendo valores como trabalho em equipe, fair play e respeito mútuo. Através do esporte, as pessoas podem se unir, superar desafios e celebrar a diversidade humana em todas as suas formas. (*A História Do Esporte, 2022*) (Wray Vamplew, 2012)

### 3. História da musculação

#### 3.1. Origem

A musculação consiste em uma variedade de movimentos e exercícios com o objetivo de desenvolver diferentes grupos musculares em uma única sessão de treinamento. A modalidade é adaptável a pessoas de todas as idades e níveis de exigência física, permitindo uma adaptação controlada da carga e dos movimentos de acordo com as capacidades de cada pessoa.

A musculação tem um pouco mais de um século de história, apesar de estar presente em quase todas as culturas humanas ao longo do tempo. A modalidade de ginástica mais popular, que se concentra na construção de massa muscular e condicionamento físico, remonta a práticas de ginástica esportiva, que remontam a 400 anos antes de Cristo.

Na Grécia antiga, o levantamento de peso era visto como uma forma de homenagear os deuses durante os Jogos Olímpicos, que foram criados em 776 a.C. Na Roma antiga, o levantamento de peso era usado como forma de treinamento militar, com os soldados usando pesos para fortalecer o corpo. (Miranda, 2014)

Como desporto competitivo, a musculação tem uma história igualmente antiga, adaptando-se como uma forma de competição já no século XIX. *Eugene Sandow*, reverenciado como o pioneiro da musculação, foi o primeiro a transformar o exercício em uma competição formal, estabelecendo que o vencedor seria aquele com os maiores e mais desenvolvidos músculos. A competição inaugural, realizada em Londres em 1901, contou com a participação de 156 atletas, sendo o jovem *William Murray* o vencedor.

Ao longo de cerca de três décadas, *Eugene Sandow* tornou-se um ícone do esporte, sendo apelidado de "aristocrata dos músculos" e reconhecido como um fenômeno mundial do potencial físico. Ele emprestou sua imagem para o troféu que premiava o vencedor do campeonato de musculação, consagrando-se como uma figura emblemática e recebendo a designação de "pai da força". (*A História Da Musculação*, 2022)



**Figura 1** - *Eugene Sandow*, ícone da musculação. (*A História Da Musculação*, 2022)

### 3.2. Musculação moderna

No final do século XIX, à medida que a população se tornava progressivamente mais sedentária, os problemas de saúde relacionados à falta de atividade física tornaram-se mais evidentes. Foi nesse contexto que surgiu *Eugen Sandow*, posteriormente conhecido como o pai do fisiculturismo moderno. *Sandow* foi um dos primeiros atletas a intencionalmente desenvolver sua musculatura de acordo com dimensões específicas.

Assim como muitos iniciantes na musculação, *Sandow* começou sua jornada como um adolescente magro, com um físico pouco atlético. No entanto, desde jovem, ele embarcou em um rigoroso regime de treinamento com o objetivo de moldar seu corpo. (*A História Da Musculação*, 2022)

O que verdadeiramente eternizou o nome de *Sandow* no mundo do esporte foi sua habilidade empresarial. Ao perceber grande potencial de mercado na área da musculação, ele lançou uma das primeiras marcas de suplementos nutricionais voltados para atletas e iniciou a publicação de uma revista mensal dedicada ao esporte.

Além disso, *Sandow* foi o fundador da primeira rede global de academias de ginástica e o pioneiro na organização de competições profissionais de fisiculturismo.

#### Musculação como desporto

Apesar de grandes esforços para a divulgação da musculação, a prática ainda não havia sido aceite e legitimamente reconhecida. Nesse cenário então, emergiu o fisiculturismo, por volta de 1946, marcando o início de competições que priorizavam a estética corporal como critério principal de avaliação.

Com a evolução do fisiculturismo, surgiram diversas categorias nas quais os competidores eram avaliados quanto à hipertrofia muscular, definição muscular, simetria e proporção entre os diferentes grupos musculares. Além disso, uma série de poses foi desenvolvida para exibir adequadamente o desenvolvimento muscular dos atletas.

A ascensão do fisiculturismo como um esporte popular levou à crescente popularização da musculação, à medida que mais pessoas se interessavam por desenvolver seus corpos através do treinamento com pesos. Esse aumento de interesse também contribuiu para o surgimento de figuras influentes na divulgação da musculação, como *Arnold Schwarzenegger*. (*Você Conhece a História Da Musculação? Entenda Sua Evolução!*, 2020)

### 3.3. Era de ouro e *Arnold Schwarzenegger*

A popularidade do esporte aumentou significativamente desde que *Arnold Schwarzenegger* entrou no mundo da musculação. Pois além de suas notáveis habilidades atléticas, o austríaco se destacava também por sua capacidade de atrair a atenção do público.

*Arnold Schwarzenegger*, nascido na Áustria em 1947, declarou desde cedo uma determinação e paixão incomum pela musculação. Ele começou um treinamento muito aos 15 anos com o objetivo de se tornar um fisiculturista profissional e já havia conquistado o título de Mister Universo aos 20.

Rapidamente, Schwarzenegger se destacou no cenário competitivo, acumulando diversos títulos e consagrando-se como um dos maiores fisiculturistas de todos os tempos ao conquistar repetidamente o título do Mister Olympia. (GHZ Sports, 2023). Este período ficou conhecido como a Era de Ouro da musculação, marcado pelo desenvolvimento sem precedentes do esporte.

Além de suas conquistas no fisiculturismo, Schwarzenegger também alcançou sucesso no mundo do cinema, estrelando filmes de grande sucesso como "O Exterminador do Futuro" e "Conan, o Bárbaro". Sua presença imponente o transformou em uma das estrelas mais conhecidas de Hollywood.

O então atleta, fisiculturista e ator, não se limitou ao sucesso nos desportos e no cinema. Ele também se destacou como empresário, investindo em várias áreas, incluindo imóveis e uma empresa de suplementos nutricionais. Além disso, Schwarzenegger serviu como governador do estado da Califórnia, nos Estados Unidos, de 2003 a 2011, demonstrando seu compromisso com o serviço público e sua capacidade de liderança em diferentes esferas da vida.

Sua influência no mundo da musculação e do *fitness* continua a ser sentida até os dias de hoje, seu legado segue perdurando como uma inspiração para muitos aspirantes a atletas e empreendedores. Schwarzenegger é verdadeiramente uma figura icônica cujo impacto se estende além do mundo do esporte e do entretenimento. (*Arnold Schwarzenegger: Uma História De Fisiculturismo E Superação*, 2023)



**Figura 2** - Arnold Schawarzenegger, fisiculturista. (*Arnold Schawarzenegger: Uma história De Fisiculturismo E Superação*, 2023)

### 3.4. Nova era

A era do *fitness* atual está impulsionando o setor de atividades físicas. Atualmente, vários corpos estão sendo naturalizados, o que leva a um ambiente *fitness* cada vez mais diversificado. O objetivo principal do exercício físico geralmente é melhorar a saúde física e mental, além de aperfeiçoar a qualidade de vida.

É impressionante como a musculação tem sido um hábito ao longo da história e que as pessoas têm recorrido cada vez mais a esse tipo de atividade, seja por motivos de saúde, estética ou busca de equilíbrio físico e mental. O conhecimento sobre os benefícios da musculação tem aumentado, e muitas pessoas procuram um equilíbrio entre a beleza e a saúde.

Apesar de ser um processo lento e gradual, já é possível observar uma significativa evolução nessa mentalidade. A diversidade de corpos e a valorização da individualidade têm contribuído para uma mudança de paradigma no ambiente *fitness*. As pessoas estão cada vez mais interessadas em cuidar do corpo não apenas por questões estéticas, mas também envolvem a saúde e o bem-estar. Essa mudança é gradual, porém notável, com um aumento da valorização da prática de exercícios físicos como parte essencial de um estilo de vida saudável. (*A História Da Musculação*, 2022)



Figura 4 - Influencer Lean Beef Patty em fotografia para seu instagram.



Figura 3 - Mulheres fora do “padrão”, (Solta Move)

## 4. História da roupa esportiva

Nas primeiras décadas do século XX, as mulheres optavam por longas calças e blusões em suas atividades físicas, cobrindo boa parte do corpo, já que as roupas esportivas tinham o único propósito de serem funcionais. Contudo, com a crise econômica de 1929, houve uma mudança significativa no cenário da moda esportiva feminina. Tecidos mais acessíveis passaram a ser empregados, resultando em peças mais ajustadas ao corpo, como macaquinhos, que deixavam mais pele à mostra. Nesse período, atividades físicas ao ar livre, como ciclismo, tornaram-se mais populares, e o uso de óculos escuros começou a se disseminar, marcando um período de avanço na moda esportiva feminina, designers como *Coco Chanel*, incorporou elementos de roupas esportivas em suas coleções de alta costura.

O shortinho de cintura alta começou a se destacar como uma roupa feminina na **década de 40**. Leve, despojado e funcional, costumava ser usado em conjunto com blusas de manga curta. (*Traje Esportivo: A Evolução Histórica*, 2023) (*Blog - Angê | Moda Fitness | Roupas Fitness Feminina*, n.d.)



Figura 5 - Mulheres vintage em equipamento de treino. (Holmes, 2014)

As **décadas de 50 e 60** foram marcadas pela ênfase na funcionalidade e conforto da moda esportiva. As calças cigarrete começaram a ser usadas pelas mulheres além dos shorts. Ao mesmo tempo em que os calçados passaram a ser feitos para atividades físicas, os estilos esportivos passaram do campo de exercícios para a moda mais casual. (*Traje Esportivo: A Evolução Histórica, 2023*) (Blog - Angê | Moda Fitness | Roupas Fitness Feminina, n.d.)



Figura 6 - Mulher vintage em equipamento de treino. (Holmes, 2014)

**Os anos 70** viram a popularização da ginástica em academia, com as mulheres adotando collants, meia-calça e roupas mais brilhantes e sensuais. No entanto, foi nos **anos 80** que a moda esportiva ganhou destaque e relevância. Os vídeos da atriz Jane Fonda praticando ginástica aeróbica tornaram-se populares, marcando a década com cabelos soltos, bodysuits, polainas coloridas e faixas de cabeça. (*Traje Esportivo: A Evolução Histórica*, 2023) (Blog - Angê | Moda Fitness | Roupas Fitness Feminina, n.d.)



**Figura 8** - Atriz Jane Fonda em equipamento de treino. (*Holmes*, 2014)



**Figura 7** - Mulheres vintage em equipamento de treino. (*Holmes*, 2014)

Nos últimos 19 anos, a calça legging se destacou por ser versátil e por proporcionar uma boa modelagem corporal, que pode ser combinada com variadas peças. O mundo do futebol também tem sido influente na moda esportiva desde o início dos anos 2000 até os dias atuais, com muitas peças estampadas com logotipos de clubes e marcas.

Hoje em dia, o mercado oferece uma ampla gama de opções para atender às diversas necessidades dos praticantes de atividades físicas, além de tecidos simples e confortáveis. (*Traje Esportivo: A Evolução Histórica*, 2023) (Blog - Angê | Moda Fitness | Roupas Fitness Feminina, n.d.)

#### 4.1. Conforto na roupa esportiva

O conforto é um ponto crucial quando se trata de roupas esportivas, porque faz uma grande diferença no modo de como os atletas e entusiastas se sentem e se saem durante suas atividades. As marcas de roupas esportivas têm trabalhado para criar tecnologias e recursos que tornem as roupas mais confortáveis. Uma das tecnologias relevantes criadas foi o *dry-fit*, que é feito de poliéster ou nylon e é ótimo para corrida, treinos, ciclismo e futebol, mantendo o suor longe do corpo e mantendo você seca. (*Características, Vantagens E Conforto Da Roupa Esportiva Ideal*, 2018)

Materiais leves são outro ponto importante. Eles fazem com que as roupas não pesem, o que facilita ao se movimentar e ajuda a não superaquecer. Eles também secam rápido e são fáceis de cuidar.

Os designs ergonômicos fazem com que as roupas se ajustem melhor ao corpo e permitem que o indivíduo/atleta se mova confortavelmente. Isso é especialmente importante para atividades que exigem muito movimento, como correr, dançar ou artes marciais.

Além desses pontos, marcas também criaram tecnologias para tornar as roupas confortáveis em situações específicas. Por exemplo, proteção UV para atividades ao ar livre e controle de temperatura para climas extremos. Essas tecnologias garantem que aventureiros no geral, possam se sair bem, não importa as condições.

O conforto é extremamente importante, sendo assim, trabalhar ainda mais para tornar modelos ainda mais confortáveis é essencial. Priorizar o conforto significa que os atletas podem ter um melhor desempenho e aproveitar mais suas atividades.



**Figura 9** - Jovem mulher a fazer exercício físico (*Xalanx*, 2011)

## 5. Princípio dos três R's

Os 3 R's da sustentabilidade são práticas que visam minimizar o desperdício e preservar os recursos naturais. Eles significam **Reduzir, Reutilizar e Reciclar**. A **redução** de resíduos envolve diminuir a geração de resíduos na fonte ou reduzir o desperdício. Isto pode ser conseguido através da aquisição de bens e serviços de acordo com as nossas necessidades, adotando um padrão de consumo ambiental e economicamente consciente. (*3 R's? Entenda Mais Sobre Os Princípios E Sua Importância!*, n.d.)

A **reutilização** de itens envolve reutilizá-los na mesma função ou para finalidades diferentes. Já a **reciclagem** envolve o processamento de materiais por meio de transformação física ou química para reutilizá-los em sua forma original ou como matéria-prima para a produção de novos materiais com finalidades diversas.

Na indústria da moda, as práticas sustentáveis incluem a recuperação de águas residuais, utilização de materiais sustentáveis e a adoção de princípios de economia circular. A prática da economia circular visa eliminar o desperdício e o uso contínuo de recursos e é caracterizado por três princípios: eliminar resíduos/poluição, manter produtos e materiais em uso e regenerar sistemas naturais. (Silva de Gregori & Prestes Maier, 2023, #)

O setor têxtil português adotou algumas boas práticas sustentáveis, incluindo a recuperação de águas residuais, a utilização de materiais sustentáveis e a adoção de princípios de economia circular. (Moreira et al., 2023) (Silva de Gregori & Prestes Maier, 2023, #)



**Figura 10** - Princípio dos 3R's. (*3R's? Entenda Mais Sobre Os Princípios E Sua Importância!* n.d.)

## 6. Sustentabilidade no mundo da moda

A resposta ao ciclo rápido e descartável da moda convencional é a moda sustentável. Antes, novas tendências surgiam a cada estação, e mesmo em boas condições, as roupas da temporada anterior logo se tornavam obsoletas. Desde a produção até o descarte dos produtos, esse processo não apenas aumenta o consumo, mas também tem um efeito negativo no meio ambiente. Felizmente, existem opções que ajudam a preservar o meio ambiente ao mesmo tempo em que permitem a expressão pessoal através da moda.

Todas as etapas da produção de moda são afetadas pela preocupação com a sustentabilidade. Cada etapa pode ser repensada para diminuir o impacto ambiental, desde a escolha das matérias-primas até a fabricação dos tecidos. A escolha de fibras biodegradáveis, bem como técnicas de cultivo sustentáveis, são passos significativos para avançar nessa direção. As fibras naturais como algodão, lã e seda podem ser produzidas com menos químicos, mas as fibras sintéticas precisam de muitos produtos químicos.

Além disso, a reciclagem e o reaproveitamento de materiais são práticas fundamentais na moda sustentável. Utilizar algodão orgânico, fibras recicladas e materiais de alta qualidade não apenas reduz a poluição, mas também aumenta a durabilidade das peças. O uso eficiente dos recursos hídricos, corantes naturais e tratamento adequado dos resíduos são outras medidas essenciais para minimizar o impacto ambiental da indústria da moda.

Empresas conscientes estão começando a abraçar a moda sustentável, oferecendo opções que priorizam a qualidade e o cuidado com o meio ambiente. Marcas como H&M e Osklen estão liderando o caminho, lançando coleções feitas com materiais sustentáveis e reciclados. No entanto, a responsabilidade não recai apenas sobre as empresas; os consumidores também desempenham um papel crucial na promoção da moda sustentável.

Adotar um estilo de vida mais consciente envolve não apenas escolher produtos sustentáveis, mas também repensar nossos hábitos de consumo. Comprar menos, valorizar a durabilidade das peças, consertar itens danificados e praticar a troca e compartilhamento são maneiras de promover um consumo mais responsável. Embora existam desafios, como preços elevados e disponibilidade limitada, cada pequena ação conta para criar um futuro mais sustentável na indústria da moda. (Araújo & Mota Ribeiro, 2014)

### 6.1. Sustentabilidade no mundo *fitness*

A sustentabilidade na moda *fitness* vem sendo inovadora por meio de diversas iniciativas e práticas inovadoras que visam reduzir o impacto ambiental e promover um modelo mais consciente e responsável na indústria. Algumas das formas de a sustentabilidade estão incorporadas na moda *fitness* incluem:

- **Uso de materiais ecológicos:** Marcas que atendem o segmento de moda *fitness*, estão adotando materiais ecológicos, como tecidos reciclados, orgânicos e de baixo impacto ambiental. Esses materiais ajudam a reduzir a pegada de carbono e minimizar o uso de recursos naturais. (The Look Stealers, 2021)

- **Tecnologias Sustentáveis:** A incorporação de tecnologias sustentáveis, como o uso de tecnologias inovadoras certificadas por suas práticas ambientais, contribui para a redução do impacto ambiental na produção de roupas *fitness*. (Praliê, 2023)
- **Design Responsável:** Marcas que se preocupam com o meio ambiente estão priorizando o desenvolvimento de produtos que sejam resistentes e possam ser reutilizados, recuperados e/ou reciclados. Essa estratégia apoia a economia circular e reduz a quantidade de produtos descartados após sua utilização. (Du Sell, 2024)
- **Transparência e Responsabilidade Social:** A sustentabilidade depende da transparência em relação às práticas de produção, do respeito aos direitos dos trabalhadores e da promoção de condições de trabalho justas. (The Look Stealers, 2021)

## 7. Tipologia de peças

● **Leggings:** Devem ter um caimento perfeito no corpo e ajuste adequado. Deve ser feita de um tecido firme, com compressão (ao menos 15% de elastano) e boa respirabilidade. O material deve ser antibacteriano para evitar o acúmulo de suor e odor. (*Moda De Academia Feminina: Quais São as Características?*, 2022) (*Como Escolher Os Melhores Tecidos E Materiais Para Moda Fitness*, 2019)

● **Top Fitness:** Deve oferecer sustentação para a área do busto. O design é fundamental para se adequar ao corpo da mulher. Peças com alças e faixa peitoral mais larga promovem maior suporte durante a atividade. Tecidos tecnológicos, como suplex e lycra, são recomendados para controle de temperatura e suor. (*Moda De Academia Feminina: Quais São as Características?*, 2022)

● **Camisetas:** Devem ser fabricadas com tecidos técnicos que permitam secagem rápida e melhorem a performance. São versáteis e podem ser usadas com leggings ou shorts. (*Moda De Academia Feminina: Quais São as Características?*, 2022)

● **Shorts:** São versáteis e podem ser usados com tops ou leggings. Devem ser feitas de tecidos leves e respiráveis para evitar desconforto durante o exercício. (*Moda De Academia Feminina: Quais São as Características?*, 2022) (*5 Peças De Roupas Desportivas Básicas Para Ter No Armário*, 2020)

● **Jaquetas Leves:** São ideais para dias frios ou para adicionar estilo ao look *fitness*. Devem ser feitas de tecidos leves e respiráveis para evitar desconforto durante o exercício. (*Como Escolher Os Melhores Tecidos E Materiais Para Moda Fitness*, 2019)

## 8. Análise de mercado

O mercado de moda *fitness* sustentável está em expansão, impulsionado pelo aumento da consciência ambiental e social dos consumidores (*Tamanho Do Mercado De Moda Sustentável E análise De Participação – Tendências De Crescimento, 2024*) (*Blog Da Cali for Sun, 2024*) (Pedroso & Rocha, 2020, #). Algumas tendências e características desse segmento incluem:

### 8.1. Crescimento do Mercado

- Prevê-se que o mercado global de moda sustentável cresça de US\$7,80 bilhões em 2023 para US\$27,95 bilhões até 2030, com um CAGR de 20% durante o período. (*Tamanho Do Mercado De Moda Sustentável E análise De Participação – Tendências De Crescimento, 2024*)

- Há uma tendência de crescimento no setor têxtil de moda *fitness*, com base em estudos sobre o comportamento do consumidor. (Pedroso & Rocha, 2020, #)

### 8.2. Público-Alvo

- O público-alvo inclui consumidores com consciência ecológica, *millennials* ou geração Z, e compradores éticos. (*Tamanho Do Mercado De Moda Sustentável E análise De Participação – Tendências De Crescimento, 2024*)

- Apesar de uma baixa adesão inicial, verifica-se uma mudança no comportamento do consumidor no sentido de criar uma consciência em produtos mais sustentáveis. (Pedroso & Rocha, 2020, #)

### 8.3. Produtos Sustentáveis

- As roupas sustentáveis priorizam a longevidade e os estilos clássicos, ao mesmo tempo que minimizam os efeitos negativos dos métodos convencionais de produção de moda no meio ambiente. (*Tamanho Do Mercado De Moda Sustentável E análise De Participação – Tendências De Crescimento, 2024*)

- Algumas marcas, como a Mulher Elástica, oferecem roupas *fitness* feitas com tecidos tecnológicos e recortes anatômicos, priorizando a sustentabilidade. (*Mulher Elástica, n.d.*)

### 8.4. Inclusão

- Uma pauta importante é a inclusão, com marcas oferecendo variedades de tamanhos, cortes, modelos e formas. (*Tendências Da Moda Fitness: Saiba O Que Está Em Alta!, 2024*)

## 9. Marcas concorrentes

As marcas concorrentes desta marca esportiva incluem outras empresas que oferecem produtos e serviços relacionados ao esporte.

Algumas das principais marcas concorrentes de marcas esportivas são:

### 9.1. Adidas

A Adidas é uma empresa alemã fundada em 1949 por *Adi Dassler*, com o propósito de melhorar o desempenho dos atletas. No início, era apenas uma fábrica de calçados esportivos e, ao longo dos anos, expandiu sua linha para incluir roupas e equipamentos esportivos.

A Adidas é reconhecida por suas inovações tecnológicas em calçados e por sua presença em eventos esportivos de alto nível, como a Copa do Mundo FIFA e a NBA. Além disso, a empresa patrocina seleções nacionais, clubes de futebol e atletas ao redor do mundo.

Uma parte interessante da história da Adidas é sua rivalidade com a Puma, uma vez que, ambas as empresas foram fundadas por irmãos, os *Dassler*, e essa relação é marcada por uma complexa mistura de tensões e colaborações ao longo dos anos. (Petrocchi, 2024) (*Adidas: Tudo Sobre a Trajetória E Os Produtos Da Marca | Blog Netshoes.*, n.d.)

### 9.2. Puma

Dando continuidade ao assunto anterior, a Puma também é uma empresa alemã de equipamentos esportivos e foi fundada em 1948 por *Rudolf Dassler*. a marca é conhecida por suas chuteiras, que calçavam Pelé, e por ter sido uma das principais marcas esportivas do mundo.

Nos anos entre 1991 e 1993, a empresa enfrentou uma grave crise financeira, com dívidas que ultrapassavam os 100 milhões de dólares. Como consequência, houve uma reestruturação liderada por Jochen Zeitz, e então a Puma conseguiu superar as dificuldades e se consolidar no mercado.

A empresa é atualmente uma das principais marcas esportivas do mundo, com presença em mais de 120 países e uma variedade de produtos que incluem calçados, roupas, acessórios e perfumes. (*A História Da Puma*, 2023)

## 10. Matérias primas sustentáveis

A indústria esportiva está sendo marcada por um crescimento substancial, atrelado a isso a procura por materiais têxteis que oferecem uma gama de propriedades desejáveis, incluindo capacidade de absorção, transporte de umidade, resistência e elasticidade, tem aumentado.

O processo de fabricação de tecidos abrange diversas etapas, desde o pré-tratamento das fibras até o acabamento. Este último passo desempenha um papel crucial, pois fica responsável por conferir às peças têxteis suas propriedades funcionais e estéticas definitivas, de forma a atender às exigências do mercado e às necessidades dos consumidores.

Maciez, resistência mecânica ao uso, secagem rápida, leveza ao toque, estabilidade dimensional favorável, alta elasticidade, capacidade de recuperação do material têxtil, respirabilidade, absorção de suor e transporte de umidade são algumas das propriedades que os materiais utilizados em roupas esportivas devem apresentar. (Coats, 2021) (Accor Live Limitless, 2021)

Os materiais sustentáveis que podem ser utilizados para a produção de roupas esportivas:

- Econyl: Um nylon regenerado feito a partir de resíduos, como redes de pesca e penugem de carpetes, que pode ser reciclado e remodelado infinitamente sem perder sua qualidade. (Dafiti Group, 2024)

- Algodão orgânico: Material natural e renovável que é cultivado sem o uso de fertilizantes sintéticos, pesticidas ou organismos geneticamente modificados. É macio, respirável e durável e tem menor impacto ambiental do que o algodão convencional. (Dafiti Group, 2024)

- Tencel: Um material biodegradável e ecológico feito de polpa de madeira de origem sustentável, que é processado usando um processo de produção em circuito fechado que recicla água e solventes. (Dafiti Group, 2024)

- Malhas produzidas com materiais reciclados: São considerados sustentáveis porque reduzem o desperdício têxtil, consomem menos recursos naturais e energia, diminuem as emissões de gases de efeito estufa e promovem a economia circular. (Digitale Têxtil, 2020)

Esses materiais não são apenas sustentáveis, mas também possuem propriedades funcionais que os tornam adequados para roupas esportivas, como respirabilidade, durabilidade e elasticidade. Ao utilizar estes materiais, as marcas de roupa desportiva podem reduzir o seu impacto ambiental e contribuir para uma indústria da moda mais sustentável.

### Matérias primas para coleção

A base desta coleção em questão será malhas sustentáveis fornecidas em grande maioria pela LMA. As principais razões para o uso de malhas e tecidos elásticos em roupas *fitness* são:

- Proporcionar conforto e liberdade de movimentação durante os exercícios (*Como Escolher Os Melhores Tecidos E Materiais Para Moda Fitness*, 2019)

- Oferecer compressão e sustentação para músculos e articulações (*Como Escolher Os Melhores Tecidos E Materiais Para Moda Fitness*, 2019)

- Permitir um caimento perfeito no corpo (*Como Escolher Os Melhores Tecidos E Materiais Para Moda Fitness*, 2019)

## 11. Fornecedores

### 11.1. LMA

A **LMA** é uma empresa têxtil portuguesa que se destaca por sua abordagem sustentável há mais de 20 anos (*LMA MOSTRA AO MUNDO 20 ANOS DE SUSTENTABILIDADE*, 2020). Algumas das principais características da LMA em relação à sustentabilidade incluem:

- Produção vertical, permitindo maior controle e eficiência no processo. (*LMA MOSTRA AO MUNDO 20 ANOS DE SUSTENTABILIDADE*, 2020)
- Uso de fios e fibras reciclados ou de base natural. (*LMA MOSTRA AO MUNDO 20 ANOS DE SUSTENTABILIDADE*, 2020)
- Redução significativa do desperdício de água, em cerca de 90%
- Preocupações sociais, além de ambientais, em sua abordagem sustentável. (*LMA MOSTRA AO MUNDO 20 ANOS DE SUSTENTABILIDADE*, 2020). A empresa está atualmente em processo de obter a certificação B-Corp, um selo internacional que atesta o compromisso com a sustentabilidade e o impacto positivo. (*LMA A CAMINHO DE OBTER A CERTIFICAÇÃO SUSTENTÁVEL B-CORP*, 2024)

A empresa também apresentou recentemente seus produtos sustentáveis na maior feira têxtil europeia, a *Première Vision Paris*. (Duarte et al., 2021). Sendo assim, a LMA é uma referência em sustentabilidade no setor têxtil português, com duas décadas de experiência em reduzir o impacto ambiental e social de suas operações.

### 11.2. Divazus

As malhas vendidas na **Divazus**, são uma das principais ofertas da loja. A Divazus é uma retrosaria online que disponibiliza uma ampla variedade de malhas de alta qualidade. Essas malhas podem ser compradas ao metro ou unidade.

A loja dispõe de uma grande diversidade de malhas em diferentes cores, tamanhos e pesos, além disso, a empresa também disponibiliza entrega imediata para os produtos comprados, o que é uma vantagem para os clientes que precisam dos produtos rapidamente. (*Divazus*® *Comprar Tecidos, Malhas, Rendas Ao Metro | Retrosaria Online · Divazus*, n.d.)

## 12. Processo criativo

### 12.1. MoodBoard

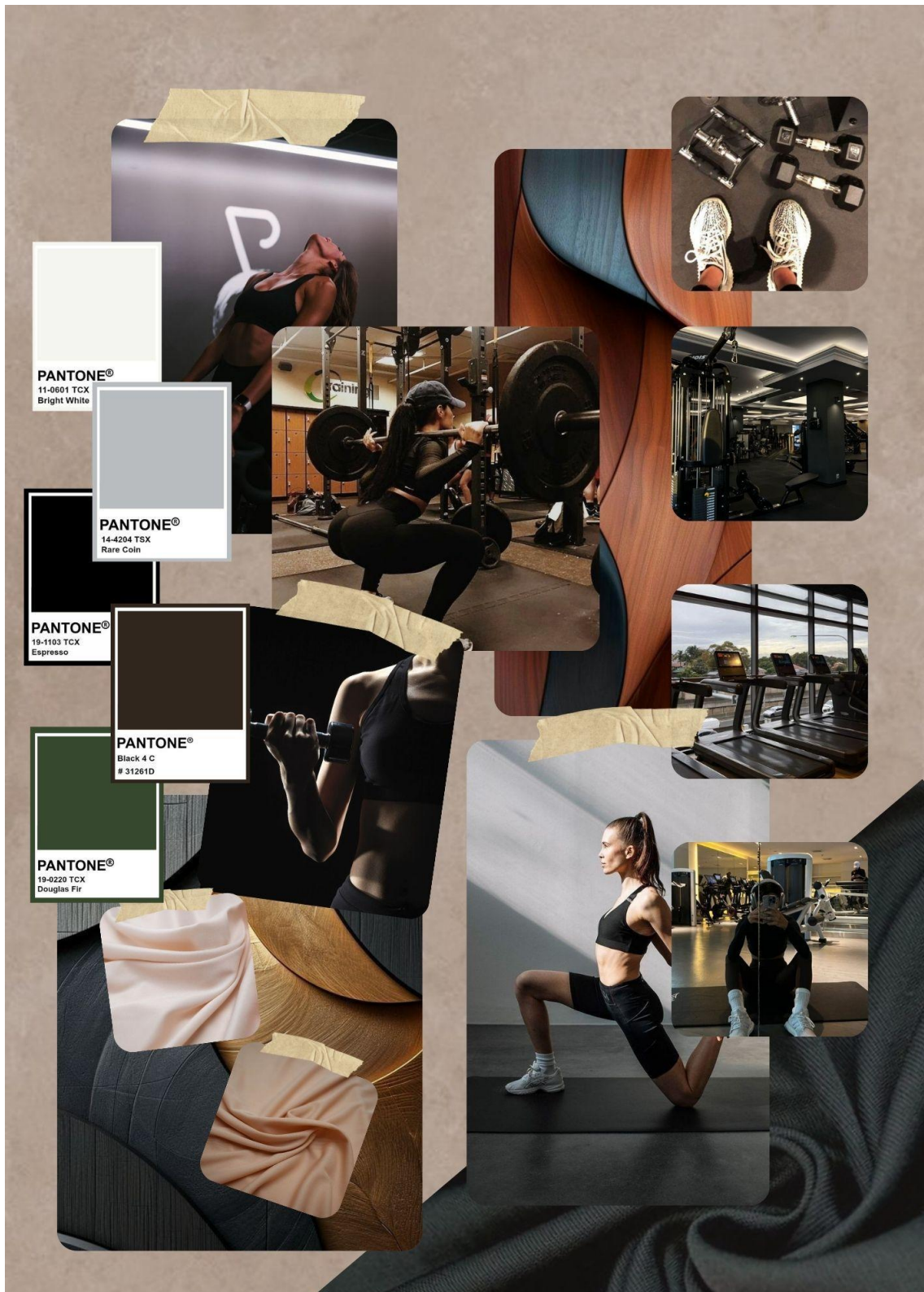


Figura 11 - Moodboard Moving Good, Fonte própria.

## 12.2. Público-alvo

O público-alvo são mulheres práticas, dinâmicas e ativas que se preocupam com seu bem-estar. Roupas que podem ser usadas ao ir ao ginásio, ir ao mercado e outras diferentes ocasiões. As motivações desse público podem ser descritas da seguinte forma:

- Priorizar a qualidade sobre a quantidade.
- Priorizar a sustentabilidade em detrimento da moda rápida.
- Usar roupas esportivas.
- Gosta de estar envolvido no processo da compra.
- Possuem sentido de responsabilidade em relação ao ambiente.
- Priorizar a praticidade da peça e do vestuário.

Progress.

a new era of me

**DISCIPLINE**

Good Vibes

*"A persistência é o caminho do êxito."*  
*Charles Chaplin*

Figura 12 - Público-alvo *Moving Good*, Fonte própria.

### 12.3. Matérias primas da coleção

As matérias primas da coleção, são:

- Malhas disponibilizadas pela LMA
- Malha para suéter disponibilizada pela Divazus



Figura 13 - Matérias primas da coleção, fonte própria.

## 12.4. Ilustrações



01



02



03



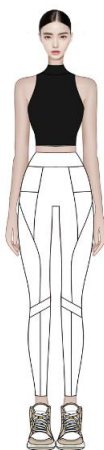
04



05



06



07



08



09



10

Figura 14 - Ilustrações coleção *Moving Good*, Fonte própria.

## 13. Fichas técnicas



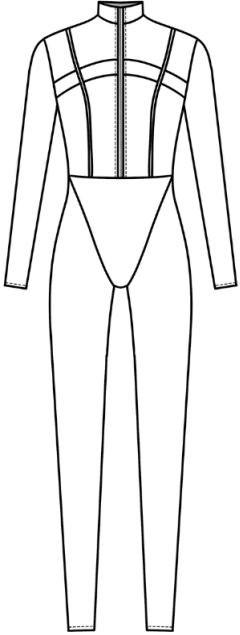
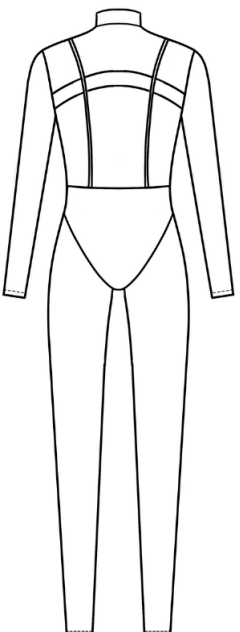



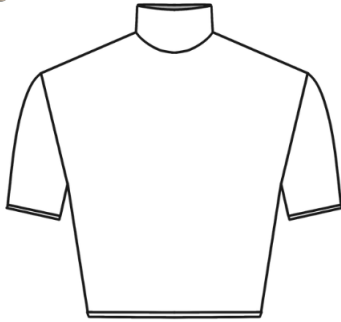
<b>Ficha técnica</b>	
<p>Frente</p> 	<p>Modelo: Macacão longo            Amostra: 001            Estação: Primavera/verão            Designer: Isadora Lucchesi            Data: 07/06/2024            Tamanho do protótipo: S            Tamanhos: S, M, L, XL</p>
<p>Costas</p> 	<p>Descrição:</p> <p>Macacão longo, gola alta e manga longa.            Possui painéis estéticos. Fecho não divisível frontal.</p>
	<p>Tecidos:</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <p>               Nome: Malha                Composição: 84% Poliamida reciclada,                15% Elastano                Cor: Marrom   Castanho escuro                Gramatura: 400g/m2                Largura: 120cm                Fornecedor: LMA             </p> </div>
	<p>Aviamentos:</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <p>               Nome: Linha de coser                Composição: 100% Poliéster                Cor: Marrom   Castanho escuro                Comprimento: 1000m                Fornecedor: Tecidos.pt             </p> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <p>               Nome: Fecho de correr não divisível                Composição: 100% Plástico                Cor: Marrom / Castanho escuro                Comprimento: 25cm ~ 80cm                Fornecedor: Tecidos.pt             </p> </div>

Figura 15 - Ficha técnica 1, Fonte própria.



Frente



Costas



## Ficha técnica

Modelo: T-shirt  
Amostra: 004  
Estação: Primavera/verão  
Designer: Isadora Lucchesi  
Data: 07/06/2024  
Tamanho do protótipo: S  
Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Top de corte justo. Possui gola curta e gola alta.

Tecidos:



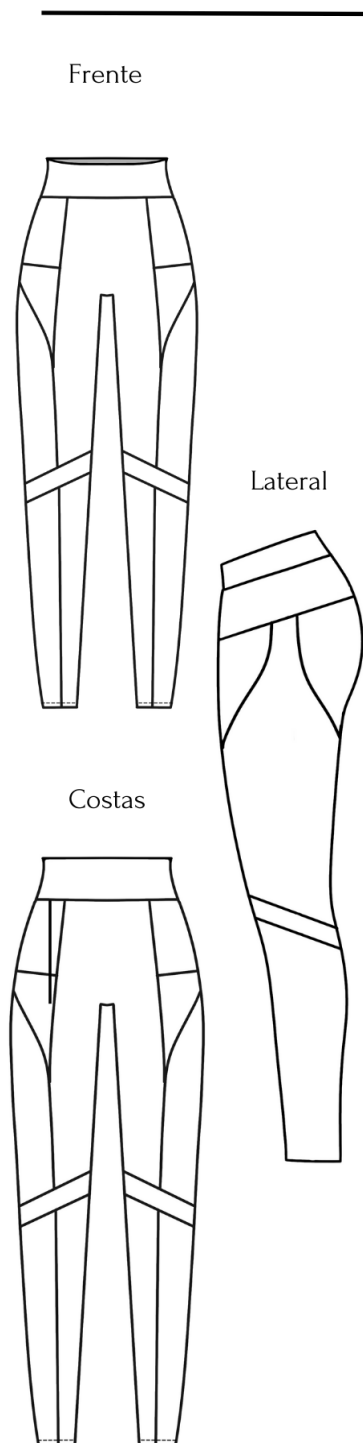
Nome: Malha  
Composição: 88% Poliéster reciclado,  
12% Elastano easy flex  
Cor: Branco  
Gramatura: 300g/m2  
Largura: 140cm  
Fornecedor: LMA

Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
Composição: 100% Poliéster  
Cor: Branco  
Comprimento: 1000m  
Fornecedor: Tecidos.pt

Figura 16 - Ficha técnica 2, Fonte própria.



### Ficha técnica

Modelo: Legging  
 Amostra: 012  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

#### Descrição:

Legging de corte justo e cintura subida com cós elástico. Possui painéis feitos do mesmo tecido.

Não possui gancho na parte da frente/possui corte no centro costas.

#### Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 84% Poliamida reciclada,  
 15% Elastano  
 Cor: Verde militar | Branco  
 Gramatura: 400g/m2  
 Largura: 120cm  
 Fornecedor: LMA

#### Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Verde escuro | Branco  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt

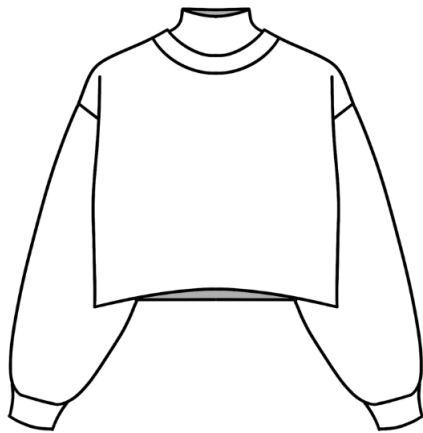


Nome: Elástico  
 Composição: 72% Helanca, 27%  
 Elastômeros, 1% Poliéster  
 Cor: Branco  
 Fornecedor: Tecidos.pt

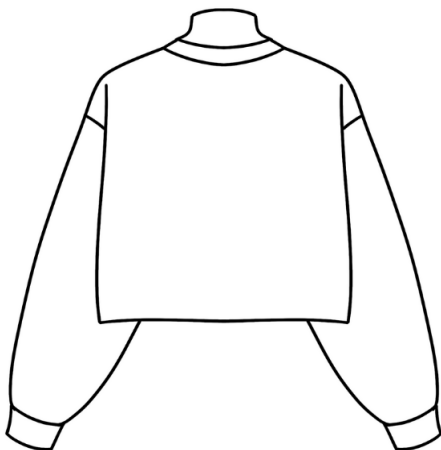
Figura 17 - Ficha técnica 3, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Suéte  
Amostra: 008  
Estação: Primavera/verão  
Designer: Isadora Lucchesi  
Data: 07/06/2024  
Tamanho do protótipo: S  
Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Suéte de corte reto, manga longa e ombro descido. Gola dupla, uma como gola redonda e outra como gola alta.

Tecidos:



Nome: Malha suéte  
Composição: 95% Algodão Orgânico,  
5% Elastano  
Cor: Cinzento  
Gramatura: 290g/m<sup>2</sup>  
Largura: 200cm  
Fornecedor: Divazus

Aviamentos:

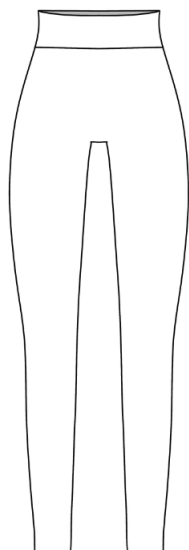


Nome: Linha de coser  
Composição: 100% Poliéster  
Cor: Cinzento  
Comprimento: 1000m  
Fornecedor: Tecidos.pt

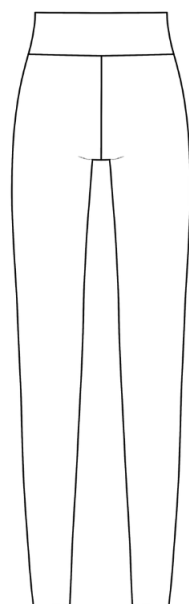
Figura 18 - Ficha técnica 4, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Legging  
 Amostra: 012  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Legging de corte justo e cintura subida com cós elástico.

Não possui gancho na parte da frente/possui corte no centro costas.

Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 88% Poliéster reciclado, 12% Elastano easy flex  
 Cor: Branco | Preto  
 Gramatura: 300g/m2  
 Largura: 140cm  
 Fornecedor: LMA

Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Cinzento  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt

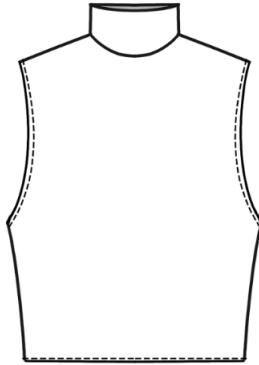


Nome: Elástico  
 Composição: 72% Helanca, 27% Elastómeros, 1% Poliéster  
 Cor: Branco  
 Fornecedor: Tecidos.pt

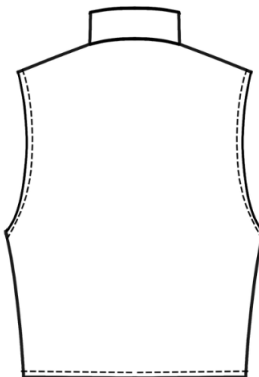
Figura 19 - Ficha técnica 5, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Top  
Amostra: 006  
Estação: Primavera/verão  
Designer: Isadora Lucchesi  
Data: 07/06/2024  
Tamanho do protótipo: S  
Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Top de corte justo. Gola alta, sem mangas.

Tecidos:



Nome: Malha  
Composição: 84% Poliamida reciclada,  
15% Elastano  
Cor: Preto  
Gramatura: 400g/m<sup>2</sup>  
Largura: 120cm  
Fornecedor: LMA

Aviamentos:

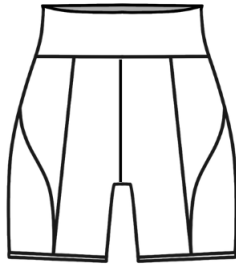


Nome: Linha de coser  
Composição: 100% Poliéster  
Cor: Preto  
Comprimento: 1000m  
Fornecedor: Tecidos.pt

Figura 20 - Ficha técnica 6, Fonte própria.



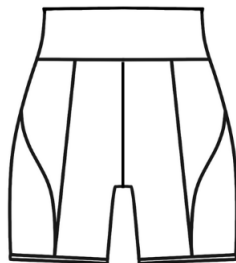
Frente



Lateral



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Shorts  
 Amostra: 011  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

#### Descrição:

Shorts de corte justo e cintura subida com cós elástico. Possui painéis feitos do mesmo tecido.

#### Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 84% Poliamida reciclada, 15% Elastano  
 Cor: Verde militar | Branco  
 Gramatura: 400g/m2  
 Largura: 120cm  
 Fornecedor: LMA

#### Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Verde escuro | Branco  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt

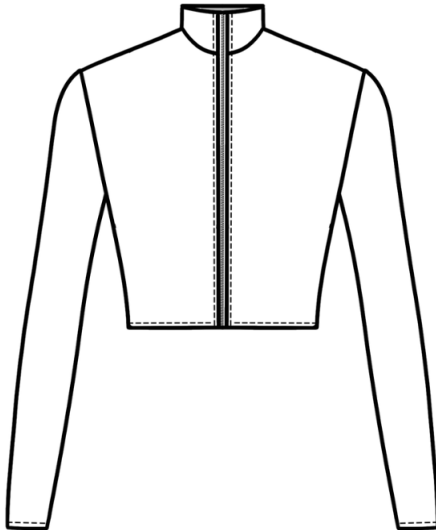


Nome: Elástico  
 Composição: 72% Helanca, 27% Elastómeros, 1% Poliéster  
 Cor: Branco  
 Fornecedor: Tecidos.pt

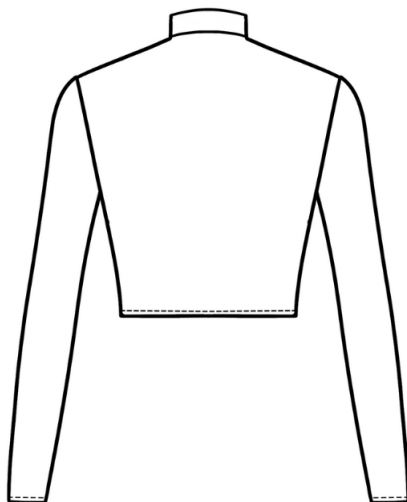
Figura 21 - Ficha técnica 7, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Casaco  
Amostra: 003  
Estação: Primavera/verão  
Designer: Isadora Lucchesi  
Data: 07/06/2024  
Tamanho do protótipo: S  
Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Casaco/jaqueta de manga longa e gola alta.  
Abertura frontal com fecho de correr  
divisível.

Tecidos:



Nome: Malha  
Composição: 84% Poliamida reciclada,  
15% Elastano  
Cor: Verde militar  
Gramatura: 400g/m<sup>2</sup>  
Largura: 120cm  
Fornecedor: LMA

Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
Composição: 100% Poliéster  
Cor: Preto  
Comprimento: 1000m  
Fornecedor: Tecidos.pt

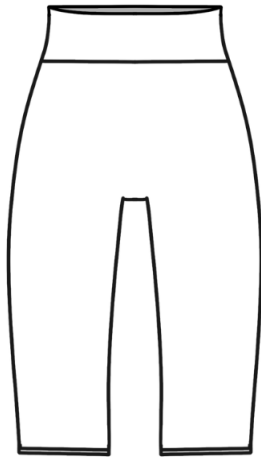


Nome: Fecho de correr divisível  
Composição: 100% Plástico  
Cor: Verde escuro  
Comprimento: 25cm ~ 80cm  
Fornecedor: Tecidos.pt

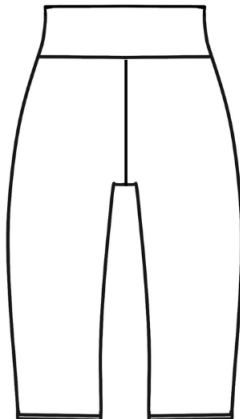
Figura 22 - Ficha técnica 8, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Shorts  
 Amostra: 010  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Bermuda abaixo do joelho de corte justo e cintura subida com cós elástico.

Não possui gancho na parte da frente/possui corte único no centro costas.

Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 88% Poliéster reciclado,  
 12% Elastano easy flex  
 Cor: Branco | Preto  
 Gramatura: 300g/m2  
 Largura: 140cm  
 Fornecedor: LMA

Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Branco | Preto  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt

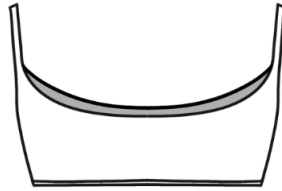


Nome: Elástico  
 Composição: 72% Helanca, 27%  
 Elastómeros, 1% Poliéster  
 Cor: Branco  
 Fornecedor: Tecidos.pt

Figura 23 - Ficha técnica 9, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Top  
Amostra: 007  
Estação: Primavera/verão  
Designer: Isadora Lucchesi  
Data: 07/06/2024  
Tamanho do protótipo: S  
Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Top/bra de corte justo. Possui alças finas e decote arredondado.

Tecidos:



Nome: Malha  
Composição: 84% Poliamida reciclada,  
15% Elastano  
Cor: Preto  
Gramatura: 400g/m<sup>2</sup>  
Largura: 120cm  
Fornecedor: LMA

Aviamentos:

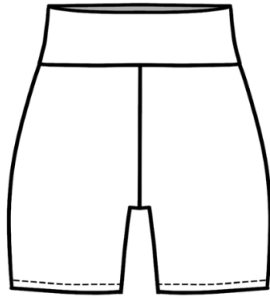


Nome: Linha de coser  
Composição: 100% Poliéster  
Cor: Preto  
Comprimento: 1000m  
Fornecedor: Tecidos.pt

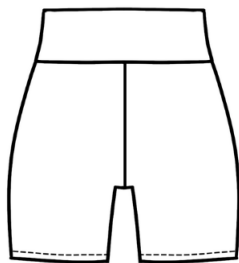
Figura 24 - Ficha técnica 10, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Shorts  
 Amostra: 009  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Shorts clássicos de malha, possui corte justo e cintura subida com cós elástico.

Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 88% Poliéster reciclado,  
 12% Elastano easy flex  
 Cor: Preto  
 Gramatura: 300g/m<sup>2</sup>  
 Largura: 140cm  
 Fornecedor: LMA

Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Preto  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt



Nome: Elástico  
 Composição: 72% Helanca, 27%  
 Elastómeros, 1% Poliéster  
 Cor: Branco  
 Fornecedor: Tecidos.pt

Figura 25 - Ficha técnica 11, Fonte própria.



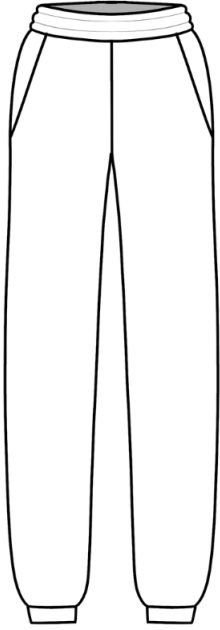
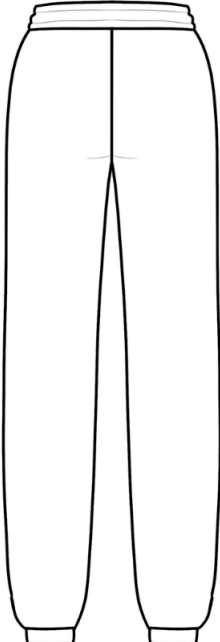



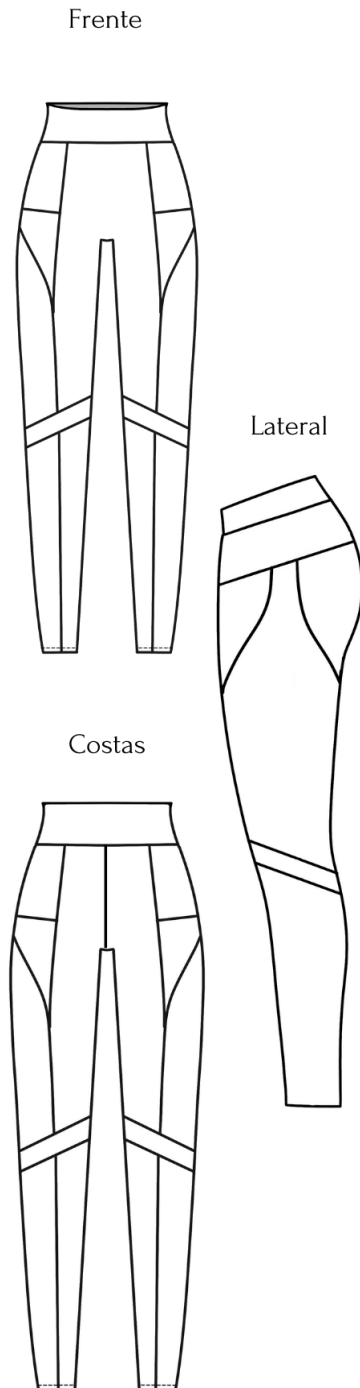
<p>Frente</p> 	<h3>Ficha técnica</h3> <p>Modelo: Calça Amostra: 013 Estação: Primavera/verão Designer: Isadora Lucchesi Data: 07/06/2024 Tamanho do protótipo: S Tamanhos: S, M, L, XL</p>
<p>Costas</p> 	<p>Descrição:</p> <p>Calça de modelagem jogger de moletom. Cós elástico e possui dois bolsos frontais.</p>
	<p>Tecidos:</p>  <p>Nome: Malha suéte Composição: 95% Algodão Orgânico, 5% Elastano Cor: Cinzento Gramatura: 290g/m2 Largura: 200cm Fornecedor: Divazus</p>
	<p>Aviamentos:</p>  <p>Nome: Linha de coser Composição: 100% Poliéster Cor: Cinzento Comprimento: 1000m Fornecedor: Tecidos.pt</p>  <p>Nome: Elástico Composição: 72% Helanca, 27% Elastómeros, 1% Poliéster Cor: Branco Fornecedor: Tecidos.pt</p>

Figura 26 - Ficha técnica 12, Fonte própria.



### Ficha técnica

Modelo: Legging  
 Amostra: 012  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

#### Descrição:

Legging de corte justo e cintura subida com cós elástico. Possui painéis feitos do mesmo tecido.

Não possui gancho na parte da frente/possui corte no centro costas.

#### Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 84% Poliamida reciclada,  
 15% Elastano  
 Cor: Verde militar | Branco  
 Gramatura: 400g/m2  
 Largura: 120cm  
 Fornecedor: LMA

#### Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Verde escuro | Branco  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt

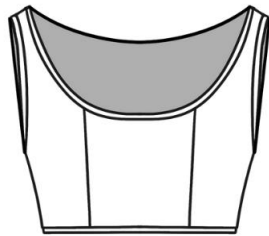


Nome: Elástico  
 Composição: 72% Helanca, 27%  
 Elastômeros, 1% Poliéster  
 Cor: Branco  
 Fornecedor: Tecidos.pt

Figura 27 - Ficha técnica 13, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Top  
Amostra: 005  
Estação: Primavera/verão  
Designer: Isadora Lucchesi  
Data: 07/06/2024  
Tamanho do protótipo: S  
Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Top de corte justo. Gola redonda, sem mangas. Possui painéis estéticos feitos com o mesmo tecido.

Tecidos:



Nome: Malha  
Composição: 84% Poliamida reciclada,  
15% Elastano  
Cor: Branco  
Gramatura: 400g/m<sup>2</sup>  
Largura: 120cm  
Fornecedor: LMA

Aviamentos:

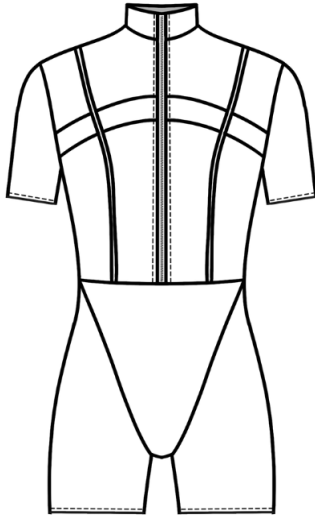


Nome: Linha de coser  
Composição: 100% Poliéster  
Cor: Branco  
Comprimento: 1000m  
Fornecedor: Tecidos.pt

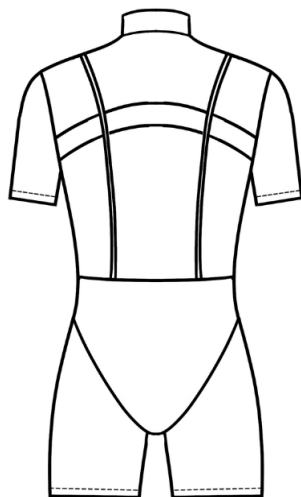
Figura 28 - Ficha técnica 14, Fonte própria.



Frente



Costas



### Ficha técnica

Modelo: Macacão curto  
 Amostra: 002  
 Estação: Primavera/verão  
 Designer: Isadora Lucchesi  
 Data: 07/06/2024  
 Tamanho do protótipo: S  
 Tamanhos: S, M, L, XL

Descrição:

Macacão curto, gola alta e manga curta.  
 Possui painéis estéticos. Fecho não divisível frontal.

Tecidos:



Nome: Malha  
 Composição: 84% Poliamida reciclada,  
 15% Elastano  
 Cor: Marrom | Castanho escuro  
 Gramatura: 400g/m2  
 Largura: 120cm  
 Fornecedor: LMA

Aviamentos:



Nome: Linha de coser  
 Composição: 100% Poliéster  
 Cor: Marrom | Castanho escuro  
 Comprimento: 1000m  
 Fornecedor: Tecidos.pt



Nome: Fecho de correr não divisível  
 Composição: 100% Plástico  
 Cor: Marrom / Castanho escuro  
 Comprimento: 25cm ~ 80cm  
 Fornecedor: Tecidos.pt

Figura 29 - Ficha técnica 15, Fonte própria.

## 14. Orçamentação

A seguir será apresentada a proposta de orçamento para o projeto *MG*. Garantindo uma visão clara e transparente dos recursos necessários, serão então detalhados os custos estimados para cada etapa do projeto, desde a concepção até a finalização.

A orçamentação é uma ferramenta principal para o planejamento e controle financeiro de um projeto, pois permite a identificação e alocação eficaz dos recursos, sendo assim possível fornecer uma estimativa quase precisa e realista dos custos envolvidos para garantir que todas as fases do projeto sejam financiadas e concluídas a tempo.

Para qualquer dado apresentado, será baseado o salário de um designer de moda recém-formado, que segundo o IEFP, é de 1 018,52€ por mês. (*Instituto Do Emprego E Formação Profissional, 2024*)

### 14.1. Cálculo de custo de salário por hora

- 8 horas por dia
- 12 meses por ano = 253 dias úteis \* 8 horas = 2024 horas/ano
- 1 018,52€/mês \* 14 (12 meses + subsídio de natal e férias) = 14 259,28€/ano
- 14 259,28€/ano / 2024 horas/ano = 7,04€/hora

### 14.2. Componente criativo

- Pesquisa - 30h
- Esboços - 10h
- Pesquisa de materiais - 25h
- Painéis - 5h
- Ilustrações - 15h
- Fichas técnicas - 20h

$$30 + 10 + 25 + 15 + 5 + 20 = 105h$$

$$7,04€ * 105h = 739,20€$$

### 14.3. Componente produtivo

- Modelagem - 4h
- Confeção de protótipos - 2h
- Confeção final - 3h

$$9h * 7,04€ = 63,36€$$

63,36€ + 110€ (custos adicionais como: folhas de modelagem, pano cru ou malhas para protótipos, tecidos, entretelas, aviamentos etc.) = 173,36€

### 14.4. Custo final do projeto

- 739,20€ (componente criativo) + 173,36€ (componente produtivo) = 912,56€

### 14.5. Cálculo do preço de venda

- Materiais da peça - 10€
- Corte e confeção da peça - 2h \* 7,04€ = 14,08€

$$24,08€ (\text{preço de custo}) + \text{margem} = 30,00€$$

### 14.6. Ponto crítico

- 912,56€ (custo total do projeto) / 30€ (valor de venda)  $\approx$  30 peças

## 15. Modelagem

Nesta etapa será desenvolvido a modelagem do protótipo. Para isso, considere o Coordenado N°04.

### 15.1. Short

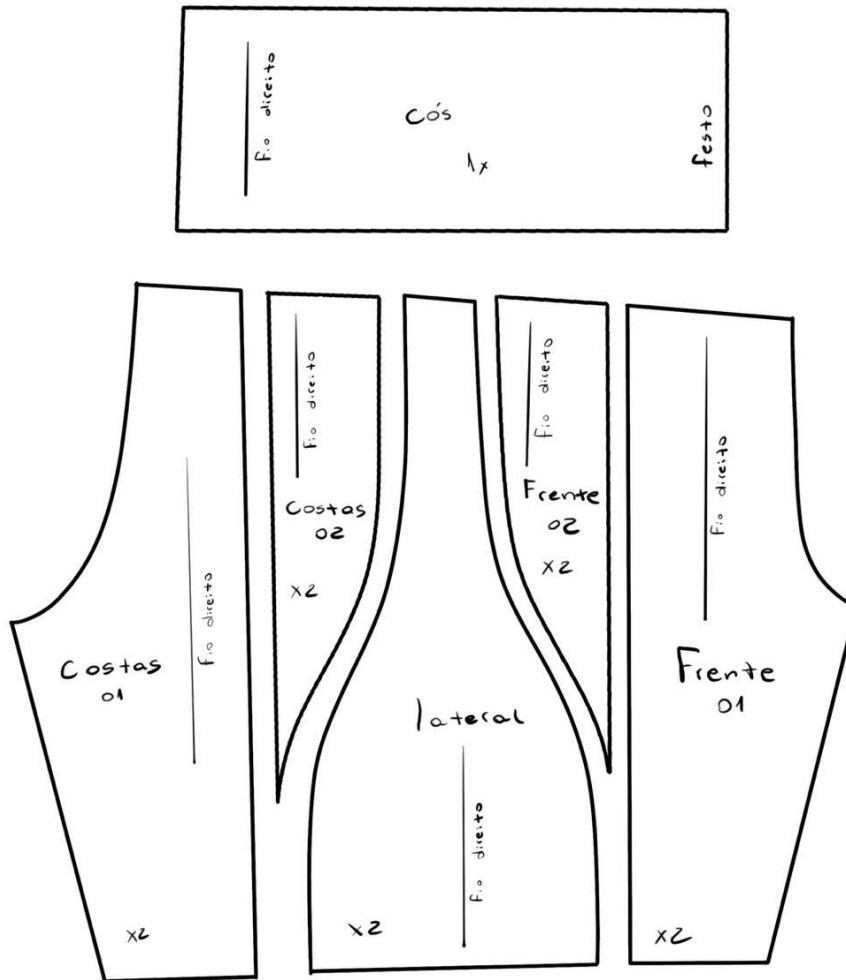


Figura 30 - Modelagem do short, coordenado N°04, Fonte própria.

15.2. Top

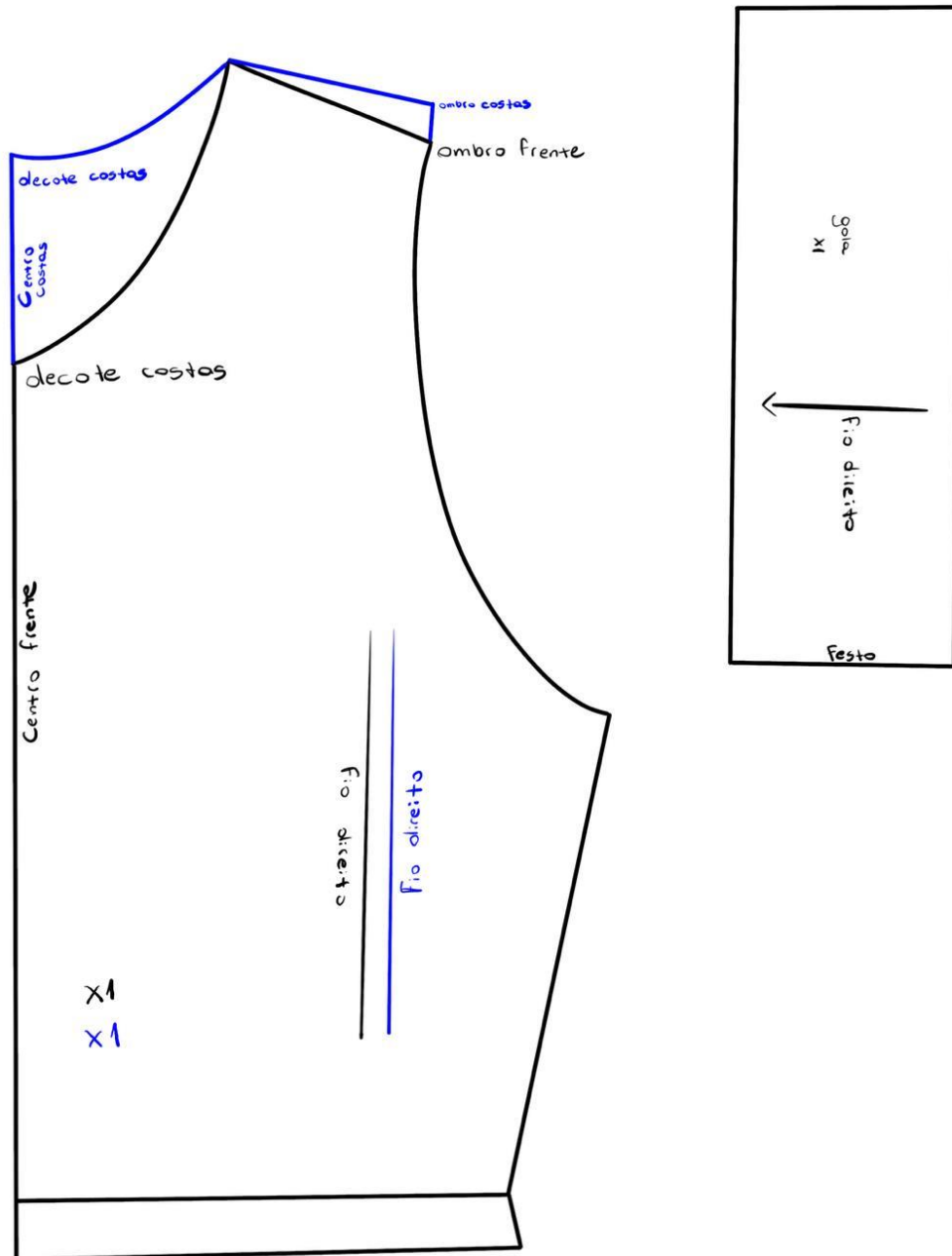


Figura 31 - Modelagem do top, coordenado N°04, Fonte própria.

## 16. Prototipagem

## 17. Conclusão

Este projeto foi muito importante para que eu conseguisse conquistar muitos dos objetivos que foram pretendidos durante todo o período da licenciatura de Design de Moda e Têxtil. Foi uma tarefa desafiadora transacionar por todos os passos para a criação da coleção, porém, extremamente importante para ter uma maior noção do mundo do trabalho.

Contudo, chegar ao fim deste projeto e ver os resultados de todo aprendizado ao longo destes anos de licenciatura foi bastante gratificante e uma grande recompensa.

## 18. Referências bibliográficas

- Accor Live Limitless. (2021). *12 tipos de tecidos sustentáveis: moda que veio para ficar*. Accor Live Limitless. Retrieved Abril, 2024, from <https://all.accor.com/pt-br/brasil/magazine/one-hour-one-day-one-week/12-tipos-de-tecidos-sustentaveis-38838.shtml>
- Adidas: tudo sobre a trajetória e os produtos da marca | Blog Netshoes*. (n.d.). Netshoes. Retrieved June 11, 2024, from <https://www.netshoes.com.br/blog/moda/post/adidas-tudo-sobre-a-trajetoria-e-os-produtos-da-marca>
- Araújo, M. B. M. d. B., & Mota Ribeiro, S. (2014). *Sustentabilidade na moda e o consumo consciente*. ISBN 978-84-697-0700-5
- Arnold Schwarzenegger: uma história de fisiculturismo e superação*. (2023, June 11). Mega Curioso. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.megacurioso.com.br/estilo-de-vida/125401-arnold-schwarzenegger-uma-historia-de-fisiculturismo-e-superacao.htm>
- Blog - Angê | Moda Fitness | Roupas Fitness Feminina*. (n.d.). Blog - Angê | Moda Fitness | Roupas Fitness Feminina | Angê Fitness Evolution. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.useange.com.br/blog/post/historia-da-moda-fitness>
- Blog da Cali for Sun*. (2024, April 2). Blog da Cali for Sun. Retrieved June 9, 2024, from <https://blog.califorsun.com.br/moda-e-estilo/moda-fitness-sustentavel/>
- Características, vantagens e conforto da roupa esportiva ideal*. (2018, Novembro 30). One Off Confecções. Retrieved Abril, 2024, from <https://oneoffconfeccao.com.br/2018/11/30/caracteristicas-vantagens-e-conforto-da-roupa-esportiva-ideal/>
- Coats. (2021, Junho). *Ropa deportiva sostenible. Luce bien. Hazlo mejor. | Hilo de coser industrial*. Coats. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.coats.com/pt/coats-in-action/sustainable-activewear---look-good---do-better>
- Como escolher os melhores tecidos e materiais para moda fitness*. (2019, May 27). Modelle Bojos. Retrieved June 9, 2024, from <https://blog.modelle.ind.br/tecidos-e-materiais-moda-fitness/>
- Dafiti Group. (2024). *Matéria prima Dafiti Eco*. Dafiti Group. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.dafitigroup.com/materiaprima-dafiteco>
- Digitale Têxtil. (2020, Março 25). *Tecidos reciclados: conheça essa tendência sustentável*. Digitale Têxtil. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.digitaletextil.com.br/blog/tecidos-reciclados/>
- Divazus*. (n.d.). Wikipedia. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.europages.pt/DIVAZUS-/00000005332966-630536001.html>
- Divazus @ Comprar Tecidos, Malhas, Rendas ao metro | Retrosaria Online · Divazus*. (n.d.). Divazus. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.divazus.com/pt>
- Duarte, I., Dias, A., Trigueirão, S., Maia, A., Henriques, A., Oliveira, M., Afonso, C., Pontes, D., Marques, M., Matias, C., Burd, R., Guimarães, M., Saraiva, A., Campos, A., Salema, I., Marques, A., Almeida, F., Amaral, J., & Prado, A. (2021, February 18). *Têxteis sustentáveis portugueses na maior feira europeia, mas só no digital*. Público. Retrieved June 9, 2024,

from <https://www.publico.pt/2021/02/18/impar/noticia/texteis-sustentaveis-portugueses-maior-feira-europeia-so-digital-1951186>

Du Sell. (2024). *SUSTENTABILIDADE (ECO-FRIENDLY) - Moda Fitness e Moda Praia - Compre On-line Du Sell*. Du Sell. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.dusell.com.br/sustentabilidade-eco-friendly>

*Educação física – Esporte – Características históricas e culturais. – Conexão Escola SME*. (n.d.). SME. Retrieved Abril, 2024, from [https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino\\_fundamental/educacao-fisica-esporte-caracteristicas-historicas-e-culturais/](https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisica-esporte-caracteristicas-historicas-e-culturais/)

*5 Peças de roupa desportiva básicas para ter no armário*. (2020, Maio 14). Wikipedia. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.oitoum.pt/blogs/oito-um/roupa-desportiva>

GHZ Sports. (2023, Novembro 9). *Campeões do Mr. Olympia: veja a lista de todos os vencedores da história do torneio*. GZH. Retrieved Abril, 2024, from <https://gauchazh.clicrbs.com.br/desporto/noticia/2023/11/campeoes-do-mr-olympia-veja-a-lista-de-todos-os-vencedores-da-historia-do-torneio-clorld3mc007r017axp9etvaa.html>

*A História da musculação*. (2022). iPED. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.iped.com.br/materias/educacao-fisica-e-esporte/historia-musculacao.html>

*A história da Puma*. (2023, February 17). Nofake. Retrieved June 11, 2024, from <https://nofake.com.br/a-historia-da-puma/>

*A história do esporte*. (2022, March 11). Blog do Portal Educação. Retrieved Abril, 2024, from <https://blog.portaleducacao.com.br/a-historia-do-esporte/>

*Instituto do Emprego e Formação Profissional*. (2024). Wikipedia. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.iefp.pt/web/guest/home>

*LMA A CAMINHO DE OBTER A CERTIFICAÇÃO SUSTENTÁVEL B-CORP*. (2024, Janeiro 25). Wikipedia. Retrieved June 9, 2024, from <https://jornal-t.pt/noticia/lma-a-caminho-de-obter-a-certificacao-sustentavel-b-corp/>

*LMA MOSTRA AO MUNDO 20 ANOS DE SUSTENTABILIDADE*. (2020, Outubro 27). Wikipedia, the free encyclopedia. Retrieved June 9, 2024, from <https://jornal-t.pt/noticia/lma-mostra-ao-mundo-20-anos-de-sustentabilidade/>

The Look Stealers. (2021, Outubro 24). *Lapô Sports: a marca de moda sustentável fitness, fashionista e empoderada » STEAL THE LOOK*. Steal The Look. Retrieved Abril, 2024, from <https://stealthelook.com.br/lapo-sports-a-marca-de-moda-sustentavel-fitness-fashionista-e-empoderada/>

Miranda, L. (2014, Agosto). *História e filosofia da musculação*. EFDeportes. Retrieved Abril, 2024, from <https://efdeportes.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm>

*Moda de academia feminina: quais são as características?* (2022, December 9). Manalinda. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.manalinda.com/blog/moda-academia-feminina-principais-caracteristicas>

- Moreira, L., Galvão, A. R., Braga, V., Braga, A., & Texeira, J. (2023, Março 06). Sustentabilidade como porta de entrada para os mercados internacionais têxteis: o caso português. *MDPI*, 15(5). 10.3390/su15054669
- Mulher Elástica*. (n.d.). Mulher Elástica | Moda Fitness. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.mulherelastica.com.br/>
- Pedroso, B., & Rocha, D. S. (2020). NOVAS TENDÊNCIAS DE CONSUMO CONSCIENTE: UM ESTUDO COM CONSUMIDORES DE MODA FITNESS NA CIDADE DE CURITIBA E REGIÃO METROPOLITANA. *FAE Centro Universitário | Núcleo de Pesquisa Acadêmica*, 21. [memorialtcccadernograduacao.fae.edu/cadernotcc/article/viewFile/361/230](http://memorialtcccadernograduacao.fae.edu/cadernotcc/article/viewFile/361/230)
- Petrocchi, T. (2024, January 31). *Adidas x Puma: uma história de rivalidade*. Ataque Marketing. Retrieved June 11, 2024, from <https://ataquemarketing.com/marketing/adidas-x-puma-uma-historia-de-rivalidade/>
- Praliê. (2023, Novembro 2). *A Revolução na Moda Fitness Sustentável*. Praliê Eco Fitness. Retrieved Abril, 2024, from <https://pralie.com.br/pralie-a-revolucao-na-moda-fitness-sustentavel/>
- Praticar desporto: importância, modalidades e como começar*. (n.d.). Sempre Bem. Retrieved Abril, 2024, from <https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/praticar-desporto>
- Silva de Gregori, I. C., & Prestes Maier, J. (2023, Julho 12). O modelo de produção fast fashion na ótica da sustentabilidade. *Veredas do Direito*, v.20(2023). <https://doi.org/10.18623/rvd.v20.2414>
- Tamanho do mercado de moda sustentável e análise de participação – Tendências de crescimento*. (2024, February 2). Exactitude Consultancy. Retrieved June 9, 2024, from <https://exactitudeconsultancy.com/pt/reports/38620/sustainable-fashion-market/>
- Tendências da moda fitness: saiba o que está em alta!* (2024, May 8). Epulari. Retrieved June 9, 2024, from <https://www.useepulari.com.br/blog/moda-fitness-tendencias>
- 3 R's? Entenda mais sobre os princípios e sua importância!* (n.d.). Ética Ambiental. Retrieved Abril, 2024, from <https://etica-ambiental.com.br/politica-dos-3-rs/>
- Traje Esportivo: A Evolução Histórica*. (2023, Maio 4). Salão Virtual. Retrieved Abril, 2024, from <https://salaovirtual.org/a-historia-das-roupas-esportivas/>
- Você conhece a história da musculação? Entenda sua evolução!* (2020, Dezembro 18). EnsinE. Retrieved Abril, 2024, from <https://ensin-e.edu.br/historia-da-musculacao/>
- Wray Vamplew. (2012, Novembro 13). *Uma história do esporte para um país esportivo* (Vol. 19 n. 34 ed.). Revista Tempo. Retrieved Abril, 2024, from <https://www.scielo.br/j/tem/a/yRB9r8rf3PcSpfSp4s7Jkkw/?format=pdf>
- Holmes, S. (2014, January 2). *40 Vintage Ladies in Ye Olde Workout Gear*. The Cut. Retrieved June 12, 2024, from <https://www.thecut.com/2014/01/dressing-to-diet-always-a-thing.htm>

