



Análise de ROI

Estúdio de Pilates em um Clube de Futebol

Uma análise do retorno financeiro e esportivo da implementação de um estúdio de Pilates dentro de um clube de futebol profissional.



Por que Pilates no Futebol?

Desempenho

Melhora comprovada na performance dos atletas em campo.

Prevenção

Reduz significativamente a ocorrência de lesões musculares e articulares.

Recuperação

Acelera o retorno dos atletas após lesões.

Metodologia

Base da Análise

A análise considera o custo de implementação e operação do estúdio versus a **economia gerada pela redução de lesões**.

- Custos de equipamentos pesquisados no mercado
- Salários de profissionais especializados
- Dados de custo de lesões da Primeira Liga portuguesa

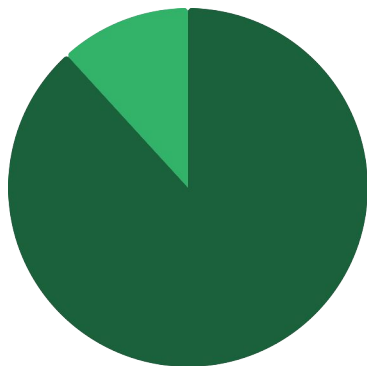
Investimento Inicial (CAPEX)

1	2	3
Equipamentos 4 Reformers, 1 Cadillac, 1 Ladder Barrel, 1 Wunda Chair €50.000	Adaptação do Espaço Reforma e piso — valor médio estimado €20.000	CAPEX Total Investimento inicial total estimado €70.000



O valor de adaptação do espaço pode variar caso a caso. O valor total de €20.000 é uma estimativa média.

Custos Operacionais Anuais



Salário do Instrutor · 88.24%

Manutenção e Outros · 11.76%

Detalhamento

Salário do Instrutor Especializado (bruto com encargos):

€30.000/ano

Manutenção e outros (eletricidade, limpeza, etc.):

€4.000/ano

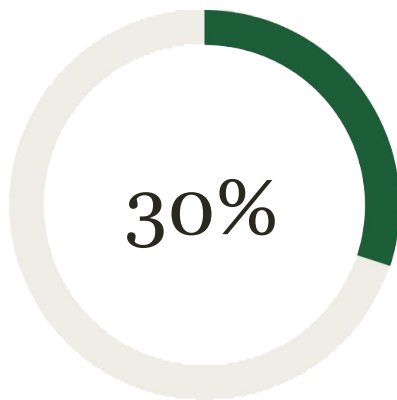
Total:

€34.000/ano

A Economia Gerada pelas Lesões

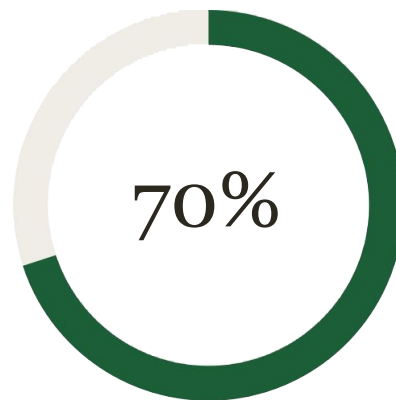
Clubes da Primeira Liga têm custo médio anual de €500.000 com lesões — considerando salários e dias de ausência dos jogadores.

[Fonte: Jornal Económico](#)



Redução Conservadora

Estimativa mínima usada nesta análise

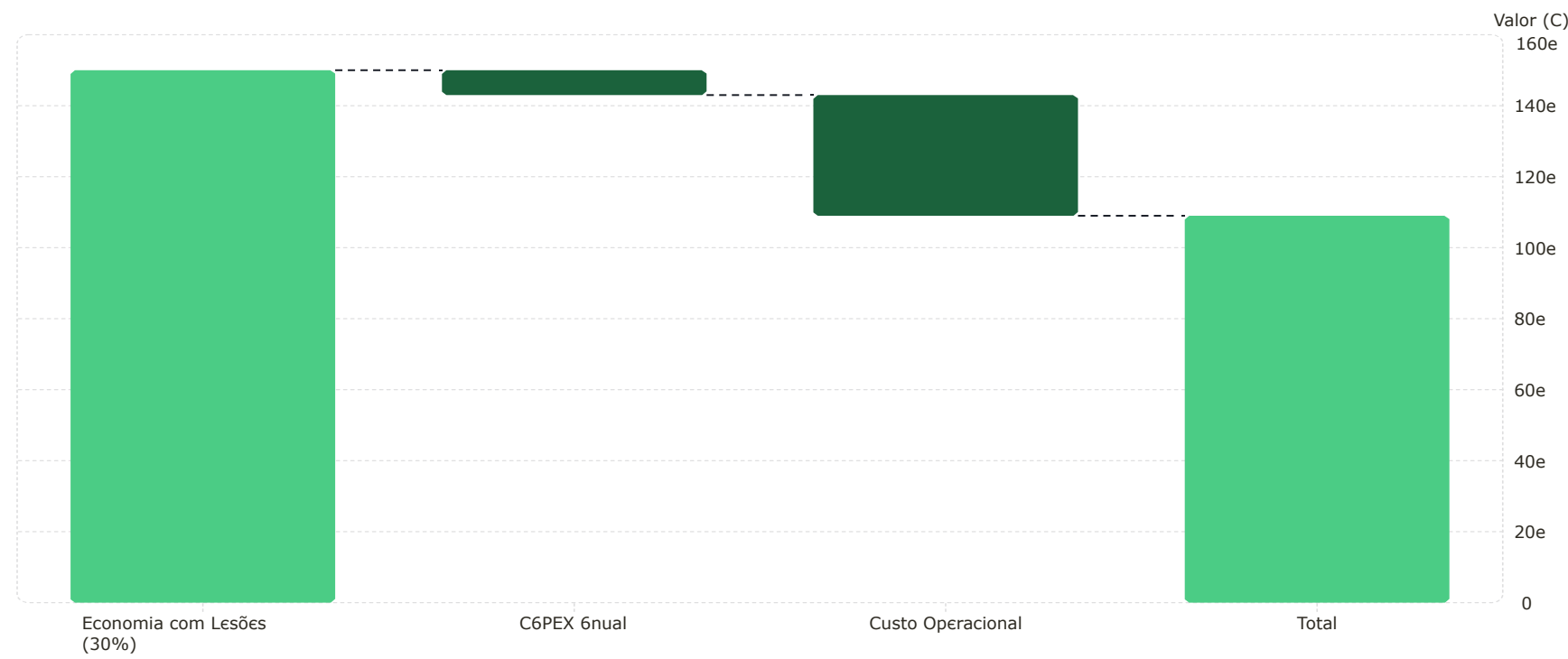


Redução Máxima

Potencial máximo segundo estudos de
treino neuromuscular e de core

Fluxo de Caixa Anual

CAPEX diluído em 10 anos (vida útil conservadora dos equipamentos): **€7.000/ano**



Fluxo de Caixa Líquido Anual: €109.000

ROI: Resultados

265%

ROI Anual

Com CAPEX diluído em 10 anos

8,3

Meses de Payback

Retorno do investimento inicial

44%

ROI no 1º Ano

Considerando CAPEX total
no primeiro ano



Além do Retorno Financeiro



Redução de Risco

Menor exposição a lesões graves e seus impactos no elenco.



Melhor Desempenho

Atletas mais preparados fisicamente e com maior disponibilidade.



Imagem do Clube

Valorização como instituição que investe no bem-estar e na longevidade da carreira dos atletas.

Conclusão

A implementação de um estúdio de Pilates em um clube de futebol apresenta um **ROI financeiro positivo e muito atrativo**. A economia gerada pela redução de lesões supera rapidamente os custos fixos e operacionais.

- ✓ Com payback em apenas 8,3 meses e ROI de 265% a.a., o investimento se justifica tanto financeira quanto esportivamente.

Referências: Jornal Económico · Capology · NIH (PMC12273315)

