

*eBook*

# MODA FITNESS

**COMO CRIAR ROUPAS ESPORTIVAS  
SOB MEDIDA E FUNCIONAL**



*Dayse Costa*



## **Conteúdo:**

1. Introdução: O universo da moda fitness
2. Cenário mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil
3. Era Phygital
4. Mudanças no comportamento de compra
5. Potencialidades do Moda Fitness
6. Estilo Athleisure
7. Malhas mais usadas no Moda Fitness
8. Fornecedores
9. Sustentabilidade e tecnologias
10. Acabamentos em têxteis elásticos
11. Aviamentos
12. Acabamentos
13. Ergonomia e antropometria
14. Biótipos
15. Modelagem em malha
16. Sub Nichos da moda
17. Roupas esportiva como produto de moda
18. Como ter um guarda-roupa esportivo sob medida e funcional
19. Modelos que eu fiz
20. Resultados das alunas
21. Aprofundando e subindo de nível



## **Introdução: O universo da moda fitness**

O mercado fitness tem crescido exponencialmente nos últimos anos, impulsionado pela busca por um estilo de vida mais saudável. Esse crescimento também reflete no aumento da demanda por roupas esportivas que sejam confortáveis, funcionais e estilosas. Neste eBook, você vai aprender como criar suas próprias peças de moda fitness, seja para uso pessoal ou para iniciar um negócio lucrativo. Prepare-se para explorar ideias criativas, descobrir materiais essenciais e desenvolver habilidades que podem transformar sua paixão por costura em uma fonte de renda.

*Dayse Costa*





## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

Eu não sei se você sabe mas a moda brasileira está entre as cinco maiores Semanas de Moda do mundo, e o Brasil é a maior Cadeia Têxtil completa do Ocidente.



Só o Brasil tem desde a produção das fibras, como plantação de algodão, passando por fiações, tecelagens, beneficiadoras, confecções, forte varejo e até os desfiles de moda.





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

## Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil

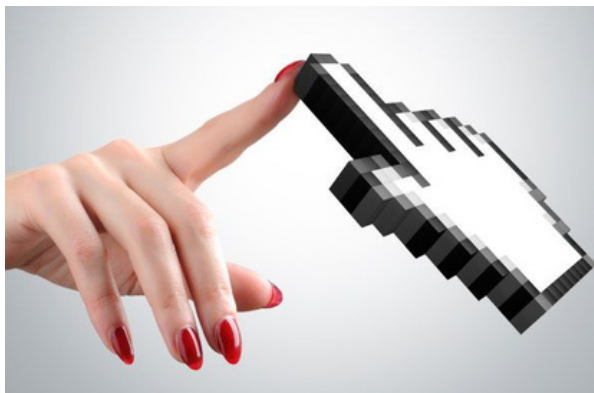


É o 2º maior empregador da indústria de transformação, perdendo apenas para alimentos e bebidas (juntos).

*Dayse Costa*



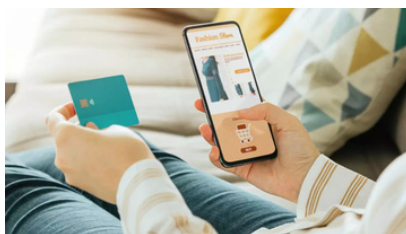
## Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil



### A ERA PHYGITAL

Agora eu quero falar um pouco sobre a ERA PHYGITAL. Formas de trabalho, interação e consumo tornaram-se híbridas.

No cenário pós pandemia o consumidor busca a conveniência das compras on-line, mas também frequenta os pontos de vendas físicos. Para atendê-lo, as marcas precisam estar preparadas e evoluir na experiência oferecida



*Dayse Costa*



## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

Vamos a alguns dados.

56% dos clientes de e-commerce fizeram sua primeira compra online durante o pico da pandemia.



2/3 dos brasileiros estão antenados e animados com as inovações tecnológicas.





## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

Em 2020, o e-commerce brasileiro cresceu +73% em comparação com o ano anterior.

A experiência física e digital deve ser linear e fazer sentido para o consumidor.

### **MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO DE COMPRA**

#### **PONTOS POSITIVOS**

- Cadeira produtiva no Brasil
- Brasil é referência de moda praia e fitness a nível internacional
- Clima brasileiro
  - Naturalidade na relação com o corpo (exposição)
  - Diversidade cultural
  - Aumento das marcas de nicho
  - Maior oferta de tecnologias para venda
  - Plataformas de e-commerce





## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

### **PONTOS NEGATIVOS**

- Dificuldade para encontrar mão de obra especializada e maquinário para peças mais elaboradas
- Grande competitividade
- Medo de ambientes abertos e exposição social
- Crise econômica pós pandemia
- Desvalorização da moeda (matéria-prima cara)
- Adaptação ao varejo online (construção de e-commerce, marketplaces) e planejamento.



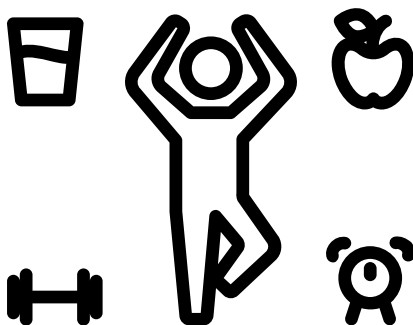


## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

### Potencialidades da moda fitness

Segundo sebrae 2021, com Mercado consolidado no Brasil, o vestuário específico para academias tem grande potencial para investimentos.

A preocupação com o corpo vem impulsionando o mercado fitness. O Brasil é um dos países com mais academias no mundo, devido a mudança de comportamento da população em geral com a preocupação em adotar hábitos mais saudáveis.





## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

O mercado de saúde é promissor para a moda fitness, e as pessoas gastam para ter um estilo de vida mais saudável.



É importante que o negócio de vestuário acompanhe o crescimento das modalidades esportivas, com o objetivo de atender, por exemplo, a demanda por roupas de compressão, que evitam o desperdício de energia na contração muscular, ou roupas leves que não atrapalham os movimentos e não retêm o suor.





**Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais**

## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

Agora vamos entender mais sobre a moda *athleisure*



A gente sabe que a moda esportiva está presente não só nas academias, mas também nas ruas. A mudança na rotina das pessoas permite que o estilo versátil das peças estejam presentes em diversas ocasiões.

O empreendedor pode investir em peças arrojadas que valorizam a silhueta, recortes amplos e detalhes com transparências.

*Dayse Costa*



**Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais**

## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

Agora vamos entender mais sobre a moda *athleisure*



Conforto e praticidade são tendências que não saem de moda. O novo estilo fitness sugere bolsos e compartimentos para guardar chaves, celulares e fones de ouvido.

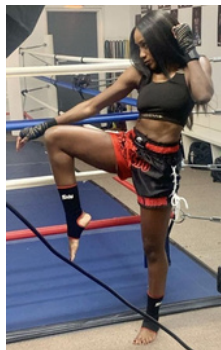


*Dayse Costa*



## Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil

Agora vamos entender mais sobre a moda *athleisure*



A busca contempla desde atividades que ganham maior aderência delas, como dança, ioga, aeróbica, até práticas que em outro momento eram predominantemente masculinas: futebol, corrida, e lutas marciais por exemplo. Isso incentivou as pessoas a comprarem mais roupas do segmento esportivo, em busca de roupas de melhor qualidade e modernas.





## **Cenário Mercadológico: A cadeia têxtil no Brasil**

A Propagação das tecnologias no vestuário, que estão muito relacionadas ao mundo esportivo permitem associar às roupas funções que ajudam, por exemplo, a monitorar a frequência cardíaca de uma pessoa, a profundidade da respiração, as calorias gastas e o total percorrido em determinada atividade, entre outros elementos. Com essa união – de moda com tecnologia –, as roupas fitness ficam em evidência, favorecendo o consumo dos produtos e aumentando a demanda por inovação no segmento. Esse crescimento é impulsionado principalmente pelo aumento da conscientização e do interesse da população com questões relativas a saúde, beleza e bem-estar.

Logo podemos concluir que o segmento esportivo tanto para peças voltadas especificamente para a prática de atividade física e impacto, quando de peças no estilo athleisure, é um subnicho da moda e da costura, que vale a pena olharmos com carinho e atenção, a fim de preencher uma lacuna e sanar as necessidades dos nossos potenciais clientes.

Já pensou você ser a única costureira, o único costureiro da sua região a oferecer mão de obra especializada nesse segmento? Eu tenho certeza que não faltarão clientes.

Pensa nisso.





## TECIDOS MAIS USADOS NO MODA FITNESS

Os tipos mais indicados para a moda fitness são malhas de média elasticidade.

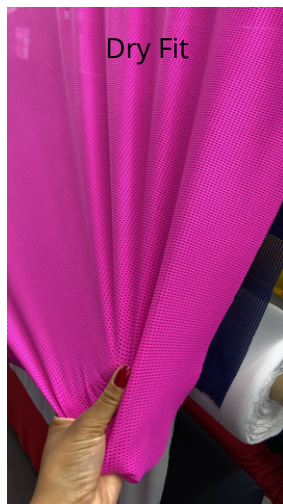
- **Dry fit:** Conhecido por sua capacidade de absorver e evaporar o suor, garantindo conforto durante os exercícios. 96% poliamida 4% elastano
- **Suplex ou suplex light:** Um tecido resistente, elástico e de alta compressão, ideal para leggings e tops esportivos. 90% poliamida 10% elastano.
- **Meryl:** 92% poliamida 8% elastano.
- **Energy:** 90% poliamida 10% elastano.
- **Trilobal:** 87% poliamida 13% elastano.
- **Confort Plus:** 90% poliamida 10% elastano.
- **Montana:** 83% poliamida 17% elastano.
- **Romantic (forro):** 92,5% poliamida 7,5% elastano.





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

## TECIDOS MAIS USADOS NO MODA FITNESS

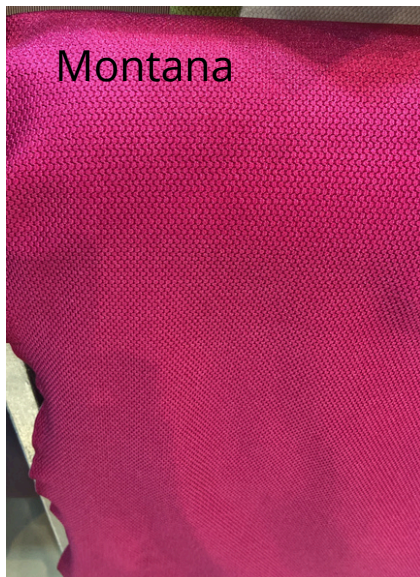
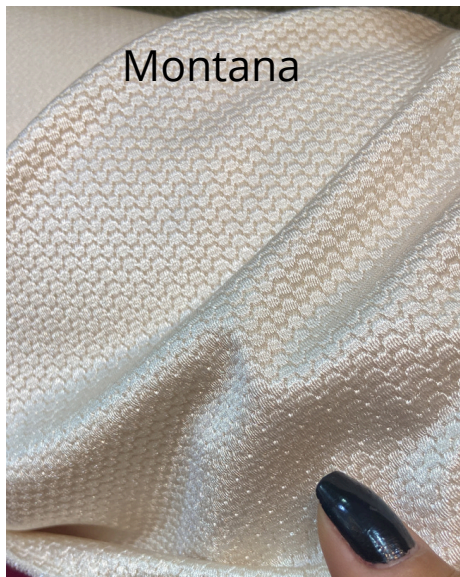


Dayse Costa



Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

## TECIDOS MAIS USADOS NO MODA FITNESS



*Dayse Costa*



## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

### Fornecedores:

*TRUW 00* rosset® *FIT*

RT GO	005353	COR	005421
575000535320 IXL000033660			
INDUSTRIAL			
WR	005353	00.1470	105421.000000.000.AM.000
LOTI	782823	POLIAMIDA 87 %	ELASTANO 13 %
METROS	51.24	LARGURA (m)	1.45
GRAM (g/m <sup>2</sup> )		245	
Min. 230		Max. 260	
PESO (kg)	BRUTO	PESO (kg)	LÍQUIDO
	18.100		17.690
0 003055 001386			
Rosset e Cia. Ltda - www.rosset.com.br			
Rua Nova Venéza 501 Guarulhos SP Tel: (11) 3322-9900 Fax: (11) 3321-5900			
T.E. 336 152 842 110 CNPJ: 01.522-173/00-9098 SP - Indústria Brasileira			

rosset® *MONTANA*

PRT GO	000247	COR	R00500
57500024732 IXL00001485A			
INDUSTRIAL			
WR	000247	00.1570	R00500.000000.000.AM.000
LOTI	786057	POLIAMIDA 83 %	ELASTANO 17 %
METROS	32.56	LARGURA (m)	1.58
GRAM (g/m <sup>2</sup> )		340	
Min. 320		Max. 360	
PESO (kg)	BRUTO	PESO (kg)	LÍQUIDO
	18.200		17.760
0 003055 320451			
Rosset e Cia. Ltda - www.rosset.com.br			
Rua Nova Venéza 501 Guarulhos SP Tel: (11) 3322-9900 Fax: (11) 3321-5900			
T.E. 336 152 842 110 CNPJ: 01.522-173/00-9098 SP - Indústria Brasileira			

*Dayse Costa*



## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

### Fornecedores:

Em Agosto de 2024 tive a honra de participar da Maior Feira de máquinas e Tecnologias têxteis das Américas, a FEBRATEX, onde é lançadas novas tecnologias para o setor têxtil. Lá eu pude conferir muitas novidades relacionado aos têxteis elásticos que vou compartilhar com você aqui.



Você pode conferir tudo sobre a FEBRATEX no destaque do meu perfil do Instagram. Só acessar no link **CLICANDO AQUI** ou apontando o celular para o QR CODE abaixo.

*Dayse Costa*



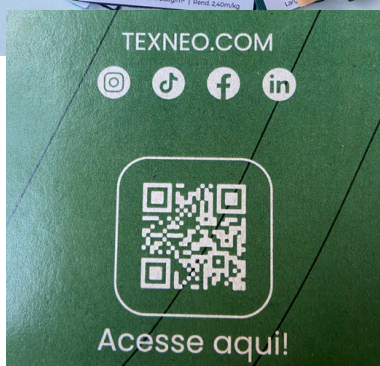
@DAYSECOSTA\_OFICIAL



## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

### Fornecedores:

A TEXNEO é uma fabricante de bases de malha para o segmento fitness e praia, com um catálogo extenso de opções de cores, tecnologias e gramaturas.



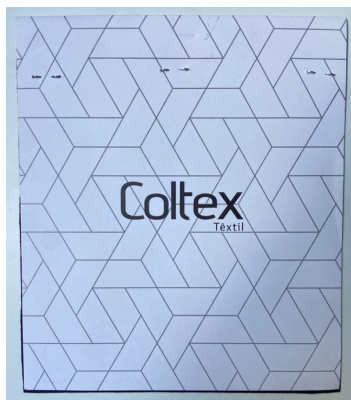
*Dayse Costa*



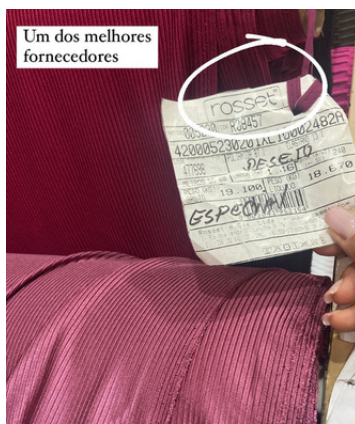
## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

### Fornecedores:

A COLTEX também é um fabricante com um rico catálogo de opções para diversos projetos.



A ROSSET é uma das fornecedoras mais conhecidas do mercado e conta com muitos distribuidores pelo território nacional. O que facilita a compra no varejo visto que a maioria trabalha com vendas no atacado.



Um dos melhores fornecedores

*Dayse Costa*



## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

### Fornecedores:

A SANTACONSTANCIA também é uma famosa no mundo dos têxteis elásticos que conta com diversos distribuidores pelo Brasil .

 55 11 2982.7900 – Nacional  55 11 94223.8548 – Exportação



 55 11 2982.7800 |     >

[Home](#) [Empresa](#) [Estampas](#) [Malhas e Tecidos](#) [Sustentabilidade](#) [Tecnologias e Certificações](#) [Onde Comprar](#) [Contato](#)

Abaixo deixo os contatos das lojas que compro que envia para todo o Brasil.

FORMIGÃO: 24 99280-4954

ALIAH TECIDOS: 21097205-7275

PENHA MIX: 21 99790-2613





## **SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS**

As propriedades tecnológicas e sustentáveis dos produtos de moda têm se tornado cada vez mais relevantes, especialmente em um mercado têxtil que busca aliar inovação, funcionalidade e responsabilidade ambiental. No caso das malhas e tecidos, que são a base da indústria, essas propriedades desempenham papéis cruciais.

### **Propriedades Tecnológicas**

As inovações tecnológicas nos tecidos têm transformado a forma como as roupas são produzidas e utilizadas. No setor de moda fitness, essas propriedades são ainda mais essenciais, pois garantem o desempenho, conforto e durabilidade das peças.

- **Conforto térmico e respirabilidade:** Malhas com tecnologia dry fit ou tecidos com fibras de poliamida auxiliam na evaporação do suor, mantendo o corpo seco durante atividades físicas intensas.
- **Elasticidade e resistência:** Tecidos como o suplex oferecem excelente elasticidade, permitindo maior liberdade de movimento sem deformação, ideal para esportes e atividades de alto impacto.
- **Proteção UV:** Alguns tecidos tecnológicos têm tratamentos para bloquear raios ultravioleta, protegendo a pele durante atividades ao ar livre.
- **Antimicrobianos:** Fibras com propriedades antimicrobianas evitam a proliferação de bactérias e maus odores, aumentando o conforto e a usabilidade.
- **Nanotecnologia:** Aplicações como impermeabilização e resistência a manchas têm tornado os tecidos mais práticos e fáceis de manter.



## **SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS**

### **Importância para o consumidor e a indústria**

Essas propriedades não apenas atendem às expectativas de consumidores conscientes, mas também impulsionam a inovação e a competitividade no mercado têxtil.

- Valor agregado: Roupas tecnológicas e sustentáveis possuem maior apelo comercial.
- Responsabilidade social: Empresas que investem em sustentabilidade fortalecem suas marcas e conquistam a confiança do público.
- Regulamentações globais: A crescente regulamentação ambiental força a indústria a adotar práticas mais responsáveis, incentivando o uso de matérias-primas sustentáveis.

Em resumo, as propriedades tecnológicas e sustentáveis das malhas e tecidos são essenciais para criar um equilíbrio entre estilo, funcionalidade e compromisso ambiental. Esse enfoque não só atende às demandas dos consumidores modernos, mas também ajuda a construir um futuro mais responsável para a indústria da moda.





## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

# SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS

Sobre esse tema, pude conferir algumas tecnologias importantes e inovadoras na FEBRATEx.



**VIVA plus 42037**

A versatilidade do Viva Light, com mais cobertura e elasticidade. Equilíbrio ideal entre rendimento, bem-estar e performance. O Viva Plus possui compressão confortável, proteção solar, e tecnologia Easy Care, perfeito para peças esportivas e para o dia a dia, para quem busca praticidade e facilidade na rotina. Ideal para diversos usos com leggings, tops, vestidos, calças, blazers, coletes, saias e bodies.

**VIVA ink 42038**

Os benefícios do Viva Light, em um preto intenso que não desbota e não migra, com o selo e o cuidado dos produtos Texneo Green. Feito com fio tinto em massa, o Viva INK não passa por processo de tingimento, o que atribui cor mais intensa e solidez extraordinária, além da redução do impacto ambiental, ao permitir menor consumo de água, energia elétrica, CO<sub>2</sub> e liberação de químicos em sua produção. A base que dá liberdade para a produção de peças que coordenam preto com tons claros, com segurança e tranquilidade, pois não transfere cor e tem o selo Easy Care.

**Nosso Acir por um mundo mais sustentável**

**Texneo GREEN**

- NÃO AMASSA
- BIBELÉTICO
- EASY CARE
- LISO
- PROTEÇÃO UV
- TOQUE SUAVE

**INK**

- MENOS QUÍMICO
- MENOS ÁGUA
- MENOS CO<sub>2</sub>

Dayse Costa



## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

# SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS

Sobre esse tema, pode conferir algumas tecnologias - importantes e inovadoras na FEBRATEX.

**viva**  
light  
92% PA - 8% PUE

**viva**  
ink  
91% PA - 9% PUE

**viva**  
plus  
88% PA - 12% PUE

**VERSATILIDADE  
FEITO MALHA**

O nosso Viva Light de sucesso cresce e ganha novas versões: Viva Plus e Viva Ink. Toque suave, infinidade de usos, proteção solar e a praticidade que todos buscam para o dia a dia: produtos que não amassam e fácil de cuidar (easy care). Essa é a família VIVA da Texneo. Versatilidade que abrange as linhas Sportswear, Beachwear e Lifewear. Viva Light e Viva Ink são perfeitas para os momentos leves e confortáveis, como esportes ao ar livre, passeios no parque, e ainda os dias de praia. E se o momento exige robustez, segurança e conforto, Viva Plus é a solução. Seja qual for o estilo ou a ocasião, a família Viva é sempre a escolha perfeita

*Dayse Costa*



Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

## SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS

a COLTEX por exemplo lançou uma malha com a tecnologia KELP, propriedades que estimulam a circulação sanguínea, o que favorece a diminuição da celulite e queima de gorduras.





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

## SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS





**Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais**

## **SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS**

A malha com a tecnologia HEAT da Coltex, feito com carvão da casca de café, um tecido inteligente que não apenas protege o planeta, mas também mantém você quentinho nos dias frios sem a necessidade de camadas volumosas, proporcionando conforto térmico.





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

## SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIAS





**Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais**

## **ACABAMENTOS EM TÊXTEIS ELÁSTICOS**

Os tecidos de malha possuem grande aceitação do mercado por sua praticidade e versatilidade em relação ao uso.



A malha se molda mais facilmente às formas do corpo, ao contrário do tecido plano que geralmente necessita de ajustes com recortes e pences.



*Dayse Costa*



## **AVIAMENTOS**

- Fio de overloque 100% helanca / poliamida, tanto para usar no overloque, quanto na galoneira e zigzag doméstico na cor que desejar.
- linha comum 100% poliéster.
- elástico
- bojo casca de ovo, são durinhos, anatômicos e ideias para dar sustentação para peças esportivas.





## Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

A produção de roupas de malha supera a produção de roupas de tecidos planos em mais de um milhão de peças e vem aumentando a cada ano, segundo a Abravest (2012) em um comparativo de produção do período de 2006 a 2010.

Juntamente ao alto consumo de produtos de malha está o lançamento de novas tecnologias, máquinas, aparelhos e técnicas de costuras, a fim de melhorar produtividade.



*Dayse Costa*



## **ACABAMENTOS**

Os principais acabamentos utilizados nas malhas são:

- Bainha galoneira com 2 agulhas
- Bainha falsa de 1,5cm com acabamento a fio
- bainha na galoneira com 3 agulhas com cobertura ou trançador
- elástico rebatido
- ponto luva
- Debrum de 0,7cm com 1 agulha (aparelho de 2 dobras)
- Debrum de 1cm com 2 agulhas (aparelho 1 dobra)
- Elástico mexicano (aparelho sem dobra)
- Faixa dupla aplicada
- costura embutida no overloque





## **ACABAMENTOS**

MÁQUINAS DE COSTURA UTILIZADA NA MALHA

TIPO DE PONTO

PRINCIPAL UTILIZAÇÃO

Reta industrial

Ponto fixo 301

Utilizada para fazer alinhavos, franzir, pregar etiquetas, aviamentos, pespontos curtos e acabamentos em debruns.

Zigue-zague industrial

Ponto zigue-zague 304

Utilizada para pregar aviamentos, pespontar elásticos e para fazer pespontos decorativos.

Overloque 3 fios

Ponto 504

É utilizada principalmente para fechamento das peças (laterais, ombros, mangas). Geralmente, só é vista pelo avesso da peça, mas pode ser aparente de acordo com a proposta do produto.





## **ACABAMENTOS**

MÁQUINAS DE COSTURA UTILIZADA NA MALHA

TIPO DE PONTO

PRINCIPAL UTILIZAÇÃO

Overloque 4 fios

Ponto 514

É utilizada para fechamento com diferencial de possuir uma costura de segurança, indicada principalmente para peças com alta elasticidade (linha praia e ginástica) e ajustadas ao corpo.

Galoneira 5 fios

Ponto 406 (3 fios)

Utilizada para fazer bainhas, pregar debruns, pespontar elásticos (linha praia) e fechamento de algumas peças por sobreposição (cuecas).

O ponto 605 possui o diferencial do recobrimento (trama, trançador) no lado direito do ponto ficando parecido com lado avesso.





## **ACABAMENTOS**

### PRINCIPAIS ACABAMENTOS EM PRODUTO DE MALHA

Bainha galoneira de 2cm com agulha aberta

É uma dobra simples, realizada na borda do tecido, de largura variada sendo mais comum 1, 1,5, 2 e 3cm. É feita numa máquina de 3 agulhas em que retira-se a agulha central. A distância entre as linhas é maior e a utilização mais comum é em produtos de tamanhos maiores e masculinos.

Bainha galoneira de 1,5cm com agulha fechada

É utilizada uma máquina 3 agulhas da qual é retirada uma das agulhas laterais. A distância entre as linhas é menor e percebe-se maior utilização em produtos menores (tamanho) e femininos.

Bainha galoneira 2cm com trama / cobertura ou trançador

Bainha feita com 2 ou 3 agulhas, caracterizada por ter um fio trançado sobre ela, preso nas costuras paralelas da bainha. É geralmente utilizado como detalhe e feito em cores contrastantes.

Bainha falsa de 1,5cm com acabamento a fio

Realiza-se a costura da galoneira, com agulha aberta ou fechada, na medida determinada, mas sem dobrar o tecido, que permanece com corte a fio na borda. Há a falsa impressão de ter bainha no local.





## ACABAMENTOS

### PRINCIPAIS ACABAMENTOS EM PRODUTO DE MALHA

Elástico de 2cm rebatido na galoneira

Bainha feita com 2 agulhas, caracterizada por ter elástico preso na borda do tecido pela overloque. É muito utilizado nos cinturas de peças de baixo. Pode ter variação de largura e de quantidade de costuras. Pode ter esse leve franzido ou ser liso, assemelhando-se a uma bainha comum.

Ponto luva

Costura feita na máquina overloque onde retira-se a linha da agulha do tensor e regula-se, se necessário, as linhas dos looperes. A linha fica solta e ao puxar o tecido, o ponto se forma. Muito utilizado em costuras e bainhas e geralmente em cor contrastante.

Debrum de 0,7cm com 1 agulha (aparelho de 2 dobras)

Tira de tecido (igual ou diferente da peça) cortado no geralmente no sentido do fio (listrado corta-se no contrafio) e aplicado envolvendo a borda do tecido (clips) que se quer dar acabamento, como decotes, cavas, alças etc.





## **ACABAMENTOS**

### PRINCIPAIS ACABAMENTOS EM PRODUTO DE MALHA

Debrum de 1cm com 2 agulhas (aparelho 1 dobra)

Tira de tecido (igual ou diferente da peça) cortado no geralmente no sentido do fio e aplicado envolvendo a borda do tecido que se quer dar acabamento, como decotes, cavas, alças e etc. Utiliza-se 2 agulhas pois debrum em aparelho de 1 dobra com 1 agulha fica sem acabamento na parte interna.

Elástico mexicano (aparelho sem dobra)

É uma forma de debruar, mas com elástico pronto, colocado também com auxílio de aparelho. É utilizado principalmente em lingerie, pois como não possui dobras, não fica grosso e traz conforto ao produto.

Faixa dupla aplicada

É uma tira dupla, de larguras variadas, geralmente de um tecido mais elástico (ribana) ou do próprio tecido, que é costurada na borda de decotes (gola), mangas (punho), cinturas de calças (cós), cavas e base de blusas (cós).





## **ERGONOMIA E ANTROPOMETRIA**

### **ERGONOMIA E MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS NO VESTUÁRIO**

Etimologicamente, é o estudo científico das relações entre homem e máquina, visando a uma segurança e eficiência ideais no modo como um e outra interagem.

“O produto de moda deve cumprir primeiramente sua função prática, vestir o corpo, porém os indivíduos procuram por algo além de um tecido qualquer que os cubram. A Ergonomia vem sendo associada aos itens de moda cada vez mais, visto que os usuários buscam por peças que tenham uma melhor adaptação às medidas do seu corpo (Antropometria) e também na qualidade do produto em si (CAPELASSI, 2010).”



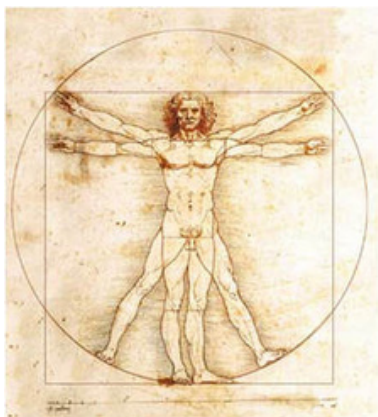


## ERGONOMIA E ANTROPOMETRIA

ERGONOMIA E MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS NO VESTUÁRIO

“A antropometria estuda as medidas físicas do corpo humano”.

é “o conjunto de processos de mensuração do corpo humano ou de suas partes”.





## **ERGONOMIA E ANTROPOMETRIA**

### **ERGONOMIA E MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS NO VESTUÁRIO**

Os artigos de moda, quando lançados, buscam seguir as tendências. Entretanto as empresas, muitas vezes, não se preocupam com o tipo de corpo do usuário que comprará suas roupas. PORÉM os usuários têm a necessidade de adquirir mercadorias muitas vezes por impulso e adquirem peças que nem sempre proporcionam conforto e estética agradáveis para cada variação corpórea.

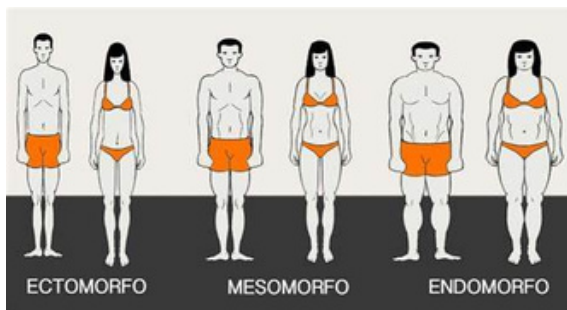
Por mais que os usuários comprem tendências, um produto que não se adequa ao seu corpo trará insatisfação. Capelassi (2010, p. 27) diz que “a utilização de dados antropométricos inadequados à população para a qual se destina o produto pode ter consequências negativas para a indústria, como perda de clientes, propaganda negativa [...] envolvendo prejuízos financeiros e outros”.





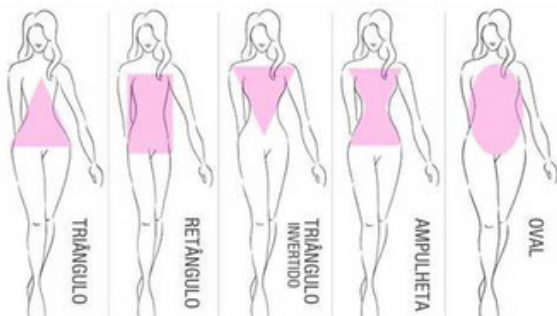
## ERGONOMIA E ANTROPOMETRIA

Cada biótipo tem uma característica que atribui mais, ou menos, destaque às regiões do corpo e isso influencia diretamente em todo o processo de criação de uma peça de roupa. Faz-se necessário maior conhecimento sobre a anatomia para a elaboração de peças que promovam maior conforto com qualidade e também valorizem a estética.





## Biótipos de acordo com os Estudos Antropométricos

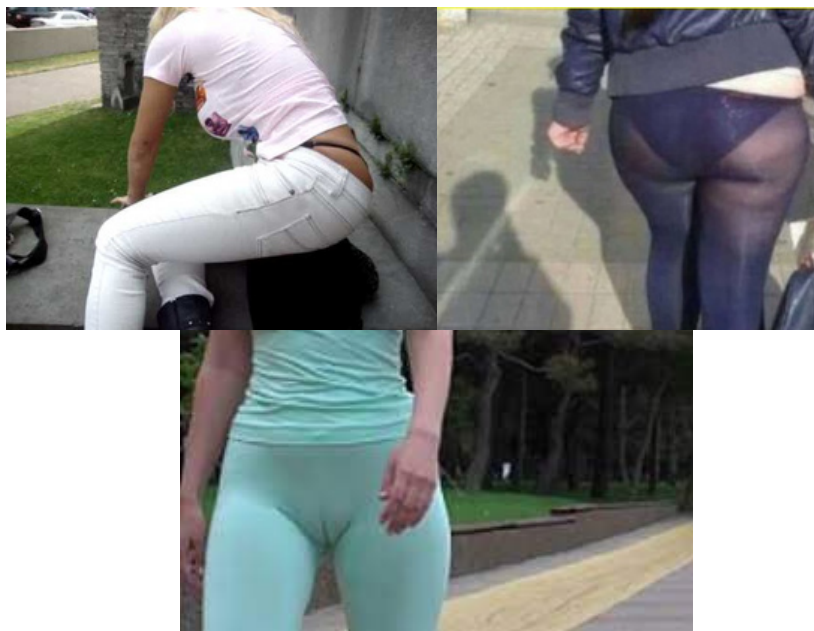


De uma maneira geral a mulher brasileira possui o corpo na forma retangular, com destaque para região Nordeste com por outro lado a região Sul aparece com mulheres em sua maioria do tipo físico ampulheta.





## Biótipos de acordo com os Estudos Antropométricos



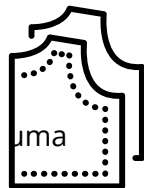
Dessa maneira podemos concluir que sem ergonomia o produto não cumprirá requisitos básicos e indispensáveis para o usuário como conforto, proteção, segurança e estética.

Então agora você já sabe que muito além da estética, ao desenvolvermos uma modelagem precisamos sempre prezar pela ergonomia e visar o corpo de quem vai utilizar esse produto.

*Dayse Costa*



## MODELAGEM EM MALHA



Um dos aspectos principais, ao se realizar uma interpretação de modelagem, é a análise detalhada do desenho, observando recortes, pences, comprimentos, folgas e amplitude da modelagem.

cabe ao modelista analisar o esboço da ideia levando em consideração cada detalhe que este apresentar, para então definir a aplicação de cada técnica específica na construção do molde, e a decisão dos acabamentos na costura.

A tabela de medidas é um conjunto de medidas necessárias para a construção das bases de modelagem. Elas são baseadas em médias calculadas a partir de medidas tiradas em um determinado número de pessoas. Com isso, percebe-se que é praticamente impossível encontrar uma só pessoa que possua exatamente todas as medidas da tabela. Porém, em escala industrial, não existe outra maneira de trabalhar a não ser padronizando as medidas.





## **MODELAGEM EM MALHA**



De país para país, essas tabelas podem variar de acordo com o tipo físico da população. No Brasil, não existe um padrão de tamanho obrigatório para o vestuário, ocorrendo diferenças de tamanho entre as confecções. Assim, as grifes determinam suas próprias tabelas de tamanho, direcionadas ao seu público-alvo.

O Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Inmetro) recebeu do Comitê Brasileiro de Têxteis e Vestuário, da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), a solicitação para edição de uma norma que fixará um prazo para as confecções brasileiras se adequarem ao Novo Regulamento Técnico de Etiquetagem de Produtos Têxteis.

A lei antiga já obrigava os confeccionistas a afixarem nas roupas etiquetas com informações sobre o fabricante (CNPJ), a composição do tecido e os cuidados para a conservação do produto. Agora, exige que a etiqueta traga também o tamanho da roupa – com base em uma medida de referência-padrão.





## MODELAGEM EM MALHA



A tabela, a ser utilizada na regulamentação é normatizada pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), foi criada em maio de 1995 regulamentando as escalas de tamanhos das roupas do PP a GG, ou seja, de 34 ao 52. Porém, foi detectada a necessidade de se ampliar. Essa constatação foi realizada pelo Programa de Certificação de Qualidade dos Produtos da Indústria do Vestuário. O programa é desenvolvido pela Associação Brasileira do Vestuário (ABRAVEST)

A norma em vigor pode ser adquirida por meio do site da ABNT Digital (<http://www.abntdigital.com.br>) ou na página da ABNT (<http://www.abnt.org.br>),





## MODELAGEM EM MALHA



Agora vc já conhece os principais biótipos brasileiro, já entendemos que não existe uma tabela de medidas única, mas existe uma padrão da ABNT que você pode pesquisar na internet, mas você também pode escolher qualquer outra que desejar e inclusive criar a sua, seguindo os padrões determinados pela ABNT na diferença entre um tamanho e outro que segue a regra de 4 cm.





## **SUB-NICHOS DA MODA**

No ambiente competitivo mundial, o Brasil exporta quase US\$ 2 bilhões de têxteis e vestuários por ano, segundo dados do Instituto de Estudos e Marketing Industrial (IEMI). A China, que é o maior exportador de tecidos e vestuários do mundo com US\$ 167 bilhões de dólares, está entre os primeiros países exportadores de vestuário para o mercado interno brasileiro.

Investir em diferenciação e adicionar valor agregado ao produto é um dos caminhos para o desenvolvimento da moda brasileira. Ou seja, pensar em subnichos de mercado se torna mais vantajoso.

Nichos de mercado são formados por consumidores que são mais exigentes quanto ao conceito do produto e da sua cadeia produtiva.





## **SUB-NICHOS DA MODA**

Atuar em subnichos de mercado exige uma compreensão sobre o público, buscando entender, ainda mais, suas necessidades, anseios, percepções e comportamento.

Pra você entender de forma mais prática pense na indústria da MODA como o nicho, um olhar macro do mercado. Dentro desse universo tão amplo podemos subnichar em segmentos específicos como Moda infantil, feminino, masculino.

Ainda sim é necessário a definição de casa segmento desse subnicho de mercado.

Ex: Moda feminina:

- festa
- fitness
- praia
- plus size
- casual
- alfaiataro e por ae vai.









## SUB-NICHOS DA MODA



Moda streetwear  
Questão de atitude, a moda streetwear vai na direção contrária do visual arrumadinho, certinho. As roupas são largas, descombinadas, descomplicadas. Streetwear é a moda da rua.

Oferecer um mix de produtos de acordo com o perfil do cliente, diversificar os canais de vendas investindo no e-commerce, convergir ações nas redes sociais, estruturar o negócio pensando em ações de mercado, gestão e finanças, são estratégias que todo

negócio de moda pode lançar mão para crescer e alcançar um lugar no mercado. A grande diferença é que cada nicho tem a sua forma particular de comportamento, gosto, estilo e são impactados

por mídias específicas. Entender como funciona o nicho que se pretende atuar, o cenário e as perspectivas, bem como identificar o que as empresas estão fazendo neste mercado são ações que podem trazer resultados positivos para o negócio.





## ROUPA ESPORTIVA COMO PRODUTO DE MODA

A prática de esportes é algo comum na atualidade e grande parte da sociedade a utiliza ou por uma melhor qualidade de vida ou pelo desejo de um corpo mais definido. As roupas esportivas, num contexto geral, são muito básicas e próprias especificamente para esse uso. Muitas vezes sua modelagem é pouco apropriada para a atividade a ser desenvolvida, tornando-a simples e óbvia demais.

Silva (2009, p. 3) destacou que, na Pré-História, período em que ocorreu o início da indumentária através da cobertura corporal por meio de pele de animais com a finalidade de se proteger, foram criadas as primeiras peças de roupa.

Com o passar do tempo, as roupas foram sofrendo mudanças e fragmentações, formando assim roupas para diversas ocasiões, se diferenciando entre elas, através de cores, toques, materiais, etc. utilizada muitas vezes, para diferenciar sua posição social OU sua necessidade estética durante um determinado período.

O ato do uso da roupa fornece informações de si em relação ao seu gosto, personalidade, humor, entre outros.

É uma forma de expressão, apresentando seus desejos e uma representação de sua individualidade. No caso de roupa esportiva, ela procura mostrar que o indivíduo está por praticar alguma atividade física, necessitando assim de roupa apropriada. Porém uma roupa para esse fim não precisa ter, necessariamente, a ideia de ser específica para aquela atividade, ou então, não ter conceito sobre a peça, ser apenas uma peça esportiva.













Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION

## UM GUARDA-ROUPA ESPORTIVO SOB MEDIDA E FUNCIONAL

Confeccionar minhas próprias roupas de academia me permitiu conhecer e me conectar mais com meu corpo além de encontrar a minha forma de me expressar nesse ambiente.

A atividade física entrou na minha vida quando eu tinha 13 anos de idade através de um projeto social, onde comecei a fazer karatê.

Fui atleta da seleção brasileira por muitos anos, mas parei faixa marrom. Contudo, praticar atividade física diariamente faz parte do meu estilo de vida para me manter saudável física e mentalmente.



Dayse Costa





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION

## UM GUARDA-ROUPA ESPORTIVO SOB MEDIDA E FUNCIONAL



Essa legging tem um bolso no cós traseiro para colocar chave, cartão ou objetos pequenos. O cós é alto e com elástico deixa a peça sempre no mesmo lugar.

Usei uma malha com boa compressão e a modelagem anatômica modela na medida certa sem deixar a peça ficar transparente.

Eu não uso legging sem um blusão por cima, mas nessas fotos de campanha mostro o conjunto para quem gosta.

Esse top nadador frente com recorte atrás, tem informação de moda e uma modelagem diferenciada.

*Dayse Costa*





































**Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais**

FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION

## **UM GUARDA-ROUPA ESPORTIVO SOB MEDIDA E FUNCIONAL**

Se você chegou até aqui, significa que já garantiu o seu eBook gratuito "Moda Fitness: Como criar roupas esportivas sob medida e funcionais". Parabéns! Esse é o primeiro passo para transformar a sua relação com a moda fitness e começar a criar peças que realmente combinam com você.

Agora, eu quero te convidar para dar um passo ainda maior nessa jornada.

Você já parou para pensar como é difícil encontrar roupas para atividades físicas que vistam bem, valorizem o corpo, sejam confortáveis e, ainda por cima, reflitam sua personalidade e gosto pessoal?

A verdade é que as peças que encontramos prontas nas lojas muitas vezes deixam a desejar: ou não caem bem, ou o tecido não é adequado, ou simplesmente não têm aquele toque especial que a gente gostaria.

Mas imagine só... E se você pudesse criar suas próprias roupas fitness? Peças que não apenas vestem perfeitamente, mas que também expressam o seu estilo único, feitas sob medida para o seu corpo?

Por isso, preparei algo especial que só estará disponível para você aqui e agora.

Estou falando de duas aulas exclusivas que vão te ensinar o essencial para criar suas próprias leggings e shorts esportivos do zero.





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais



## UM GUARDA-ROUPA ESPORTIVO SOB MEDIDA E FUNCIONAL

Na primeira aula, você vai aprender tudo sobre como usar a tabela de medidas e, o mais importante, como ajustar essas medidas para calcular o percentual ideal de redução, garantindo que a peça fique perfeita no corpo e respeite a elasticidade do tecido.

Já na segunda aula, você terá acesso ao passo a passo completo para criar a base da modelagem de uma legging. Com esse conhecimento, você poderá criar qualquer modelo de legging ou shorts esportivo que desejar, com a segurança de que a peça vai vestir perfeitamente e será totalmente personalizada.

Essas aulas fazem parte do meu curso profissional de Moda Fitness, mas estou disponibilizando esse conteúdo de forma única para você, que acabou de garantir o eBook.

Com esse conhecimento em mãos, você estará preparada para transformar completamente o seu guarda-roupa fitness e, quem sabe, até criar peças incríveis para vender, se desejar.

**CLIQUE AQUI E GARANTA AS DUAS AULAS EXCLUSIVAS PARA  
COMEÇAR A CRIAR SUAS LEGGINGS E SHORTS DE ACADEMIA.**





Moda Fitness: Como Criar Roupas Esportivas Personalizadas e Funcionais

FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION

## UM GUARDA-ROUPA ESPORTIVO SOB MEDIDA E FUNCIONAL

Caso você já tenha adquirido essas duas aulas, ou quer ir direto para o curso completo de Moda Fitness para aprender todas as bases, as técnicas de interpretação e criação,

**CLIQUE AQUI E SEJA ALUNO DO CURSO COMPLETO DE MODA FITNESS PROFISSIONAL.**



Não perca essa chance de dar vida às suas próprias criações fitness!

Espero te ver do outro lado, criando peças lindas e funcionais.

*Dayse Costa*