

ATLETA DE FIM DE SEMANA

MEDIA KIT 2026

Esporte, vida real e liberdade.



Por Renata Carelli

Esporte real para pessoas reais.

O Atleta de Fim de Semana mostra que esporte e aventura também cabem na rotina de pessoas comuns.

Conteúdo em primeira pessoa, com humor, vulnerabilidade e curiosidade - sem pressão por alta performance.

Por Renata Carelli, comunicadora e videomaker com mais de 15 anos de experiência.



AUTENTICIDADE

AVENTURA

VIDA REAL

ESPORTE ACESSÍVEL

4 pilares para uma vida em movimento

01

Histórias reais

Provas, corridas e modalidades vividas na prática.

02

Superação

Medos, primeiras tentativas e evolução sem perfeccionismo.

03

Viagens & aventura

Destinos e experiências com o esporte como ponto de partida.

04

Vida real

Como encaixar movimento, trabalho e vida adulta.

Conteúdo pensado para inspirar ação sem transformar o esporte em obrigação.

Mulheres urbanas que querem se movimentar sem precisar virar atletas profissionais

Principalmente mulheres de 25 a 50 anos, em grandes centros, conciliando trabalho, vida pessoal e vontade de cuidar de si.

PERFIL

25-50 anos • mulheres • grandes centros • rotina intensa

INTERESSES

Corrida, trilhas, camping, viagens, esportes amadores e bem-estar.

MOTIVAÇÕES

Sair da rotina, cuidar da saúde, experimentar algo novo e ganhar confiança.

BARREIRAS

Falta de tempo, insegurança para começar sozinha e dificuldade de manter consistência.

O ponto em comum: movimento possível, leve e conectado à vida real.



Uma comunidade multiplataforma em crescimento

61 mil

seguidores no TikTok

17,3 mil

inscritos no YouTube

5,1 mil

seguidores no Instagram

3,6 milhões

curtidas acumuladas no TikTok

9 MILHÕES

de visualizações de vídeo no TikTok nos últimos 28 dias

245,9 mil

visualizações no YouTube nos últimos 365 dias

Dados atualizados em 5 de outubro de 2026.

TikTok impulsiona descoberta • YouTube aprofunda histórias • Instagram fortalece relacionamento e presença de marca

TikTok: escala, descoberta e conversa

9 mi

visualizações de vídeo

327,7 mil

visualizações de perfil

1,3 mi

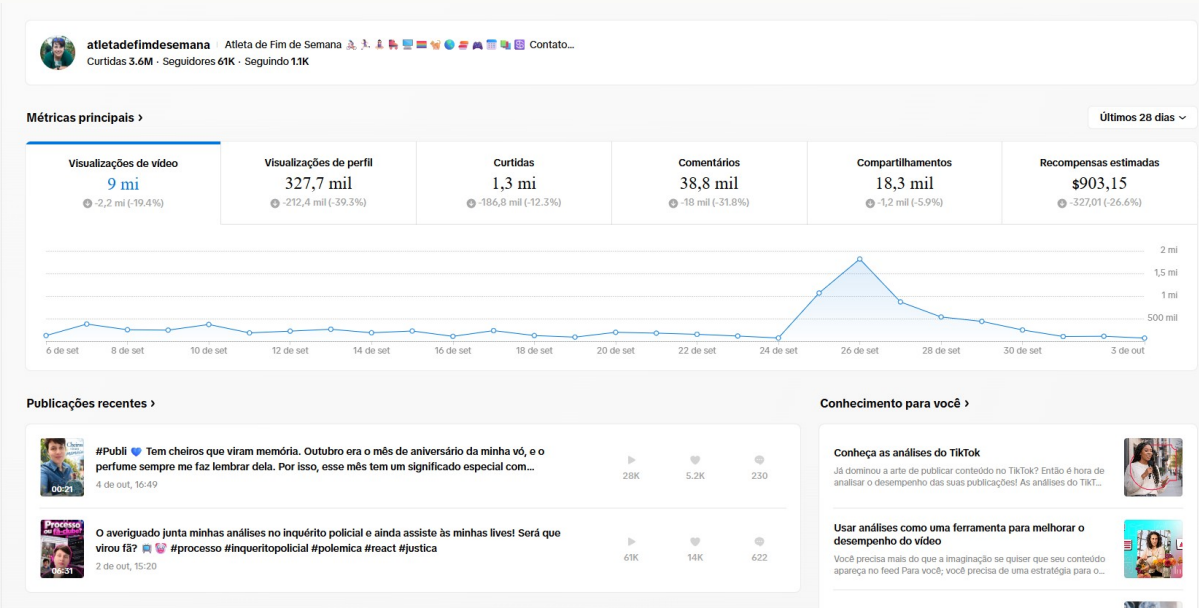
curtidas

38,8 mil

comentários

18,3 mil

compartilhamentos



61 mil seguidores • 3,6 milhões de curtidas acumuladas

A escala vem acompanhada de conversa: comentários e compartilhamentos ajudam a ampliar a circulação do conteúdo.

YouTube + Instagram: profundidade e presença de marca

YouTube

17.253

inscritos

245,9 mil

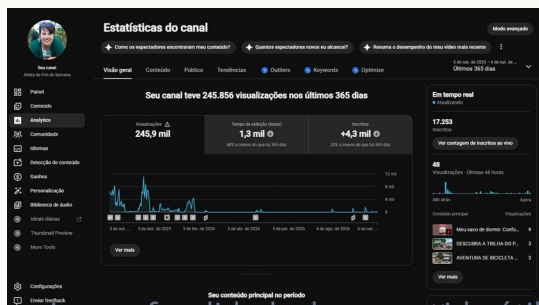
views / 365 dias

+4,3 mil

novos inscritos / 365 dias

1,3 mil

horas de exibição / 365 dias



Conteúdo de maior profundidade, busca e vida útil longa.

Instagram

5.082

seguidores

Verificado

perfil com selo

Relacionamento, bastidores, publis e extensão da presença do projeto.



Canal de proximidade com audiência e marcas.

Formatos de parceria que entram naturalmente no conteúdo

- | | | |
|----|----------------------------------|---|
| 01 | Conteúdo patrocinado | Produtos e serviços integrados à narrativa de forma natural e coerente. |
| 02 | Unboxing e reviews | Testes, demonstrações e opiniões honestas para gerar confiança. |
| 03 | Eventos e experiências | Cobertura de provas, ativações, feiras, destinos e lançamentos. |
| 04 | Campanhas multiplataforma | Entregas combinadas em TikTok, Instagram e YouTube, adaptadas a cada linguagem. |
| 05 | Séries temáticas | Projetos em capítulos: desafios, viagens, jornadas de aprendizado e experiências. |

Roteiro • captação • edição • publicação • possibilidade de entregas customizadas

Conteúdo real com produção profissional

Autenticidade

Histórias reais, linguagem pessoal e integração de marca sem perder credibilidade.

Comunidade ativa

Conteúdo que estimula conversa, comentários, compartilhamentos e retorno da comunidade.

Produção ponta a ponta

Roteiro, captação e edição profissional com olhar de comunicação e direção de arte.

Esporte acessível

Uma linguagem que aproxima mulheres comuns do esporte, do outdoor e de novas experiências.

Vamos criar algo juntas?

contato@renatacarelli.com • www.atletadefimdesemana.com.br