
SPORTUP

Estudante(s): Giovanna Gonçalves Rampinelli

(giovanna.rampinelli@estudante.nacionalnet.com.br), Maria Clara Gonçalves

Rampinelli (maria.rampinelli@nacionalnet.com.br).

Orientador(es): Leonardo Borges Veloso (leonardo.veloso@nacionalnet.com.br); **Anahi**

Vollet Franco (anahi.franco@nacionalnet.com.br)

Escola: Colégio Nacional

Resumo

A inatividade física é um dos grandes desafios de saúde pública na atualidade, associada a doenças crônicas, impactos psicológicos e baixa socialização. Diante desse contexto, o projeto SportUp, desenvolvido por estudantes do Colégio Nacional, busca criar um aplicativo capaz de conectar pessoas a modalidades esportivas e a novos vínculos sociais, incentivando hábitos saudáveis e ampliando a interação comunitária. O objetivo central é oferecer uma plataforma digital que facilite o acesso a esportes, treinos e eventos locais, utilizando recursos de mapeamento e de “match” entre usuários com interesses semelhantes. A metodologia envolveu a aplicação de questionários com alunos, pais e trabalhadores para identificar barreiras à prática esportiva, complementada por entrevistas com responsáveis por espaços esportivos da cidade. Posteriormente, o grupo elaborou protótipos digitais do aplicativo em ferramentas de design, avançando para simulações funcionais. Os resultados indicaram que a falta de companhia, a dificuldade em encontrar horários e locais e a ausência de motivação são os principais obstáculos à prática esportiva. Com base nesses dados, o SportUp se apresenta como uma solução inovadora por integrar socialização, gamificação e incentivo à atividade física, potencializando a criação de laços comunitários e o engajamento esportivo. Conclui-se que o projeto tem grande potencial de impacto social, podendo contribuir para reduzir o sedentarismo, promover saúde física e emocional e fortalecer vínculos sociais. Os próximos passos incluem a finalização do protótipo, testes com grupos-piloto e expansão da iniciativa para escolas e comunidades, consolidando uma rede esportiva inclusiva e colaborativa.

Palavras-chave: esporte, inclusão, socialização, tecnologia, engajamento.

Introdução e justificativa

A inatividade física é reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública da atualidade, associando-se a doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão, além de prejudicar a saúde mental, contribuindo para quadros de ansiedade, baixa autoestima e isolamento social (BRASIL, 2022). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), níveis insuficientes de atividade física estão entre os fatores de risco que mais impactam a qualidade de vida e a expectativa de vida da população mundial.

Apesar da importância do tema, muitos jovens e adultos enfrentam barreiras para praticar esportes, como a ausência de companhia, a falta de informação sobre espaços adequados e a dificuldade de motivação. Além disso, a inexistência de vínculos sociais relacionados à prática esportiva reduz as oportunidades de engajamento e socialização, limitando a construção de comunidades ativas e colaborativas. Nesse sentido, soluções tecnológicas têm se mostrado promissoras para estimular hábitos saudáveis. Estudos indicam que recursos de gamificação e interação social aumentam significativamente a adesão à prática esportiva, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (SILVA et al., 2023).

Diante desse cenário, o projeto SportUp surge como resposta à necessidade de integrar tecnologia, esporte e socialização. O objetivo é desenvolver uma plataforma digital que conecte pessoas com interesses esportivos semelhantes, facilitando o acesso a modalidades, espaços de prática e novos vínculos de amizade. A relevância do projeto está em seu potencial de reduzir o sedentarismo, fortalecer comunidades locais e promover saúde física, emocional e social, contribuindo para uma sociedade mais ativa e engajada.

Objetivo

O objetivo geral do projeto é desenvolver a plataforma SportUp em forma de aplicativo, que facilite o acesso de pessoas às modalidades esportivas e à interação social, conectando-os a grupos, treinos e eventos próximos.

Objetivos específicos:

- Mapear espaços e modalidades esportivas disponíveis na região perto do usuário com o melhor preço.
- Criar um sistema de “match” que conecte usuários com interesses esportivos semelhantes.
- Estimular a socialização, permitindo que os usuários conheçam novas pessoas fora do seu círculo de amizade habitual.

- Incentivar a adoção de hábitos saudáveis e a regularidade na prática de esportes através de competições e ofensivas gerando engajamento.

Metodologia

O desenvolvimento do projeto SportUp foi realizado em etapas, que foram necessárias para o diagnóstico do problema, construção da solução e validação preliminar.

Na primeira etapa, buscou-se compreender os principais obstáculos à prática de atividades físicas. Para isso, foram aplicados questionários com alunos do Colégio Nacional, pais e trabalhadores, de forma a identificar barreiras relacionadas à motivação, à disponibilidade de espaços esportivos e à falta de companhia. Essa investigação foi complementada por entrevistas com gestores de quadras e espaços esportivos da cidade, permitindo mapear a oferta existente e as condições de uso.

Na segunda etapa, iniciou-se o desenvolvimento da solução proposta. O grupo utilizou ferramentas digitais de prototipagem, como o Canva, para construir um primeiro esboço da interface do aplicativo, destacando funcionalidades como recomendações personalizadas de esportes e o sistema de “match” entre usuários com interesses semelhantes. Posteriormente, avançou-se para uma versão funcional inicial do protótipo utilizando a plataforma Lovable, permitindo visualizar melhor a experiência do usuário.

A terceira etapa consistirá na validação do protótipo. Um grupo piloto de estudantes será convidado a utilizar a versão inicial do aplicativo para avaliar sua usabilidade, a clareza das funcionalidades e o potencial de engajamento. O feedback coletado servirá para ajustes futuros e aprimoramento do design.

Resultados e Discussão

A pesquisa inicial revelou que os principais obstáculos que levam à falta da prática esportiva entre os entrevistados foram: ausência de companhia (65%), dificuldade em conciliar horários e locais disponíveis (52%) e falta de motivação (48%). Esses dados confirmam a hipótese levantada pelo grupo, de que a falta de vínculos sociais e de informação organizada constitui uma barreira significativa para a adesão às atividades físicas.

O desenvolvimento do protótipo do aplicativo SportUp demonstrou ser uma alternativa viável para enfrentar esses desafios, ao oferecer funcionalidades que conectam usuários com

interesses esportivos semelhantes, facilitam a organização coletiva e promovem novas interações sociais. Essa abordagem está em consonância com estudos como o de Silva et al. (2023), que apontam a gamificação e a interação social como fatores capazes de aumentar em até 40% a adesão à prática de exercícios físicos.

Além de reforçar a importância da tecnologia no estímulo a hábitos saudáveis, o projeto evidenciou que o esporte pode ser um meio eficaz de combate ao sedentarismo e de fortalecimento da saúde mental, corroborando diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) e do Ministério da Saúde (BRASIL, 2022). Nesse sentido, o SportUp não apenas atende ao objetivo de incentivar a prática esportiva, mas também amplia suas possibilidades ao favorecer a criação de comunidades locais ativas e engajadas.

A experiência mostrou que o projeto contribuiu para o desenvolvimento de competências de pesquisa, análise de dados e design de soluções digitais entre os integrantes do grupo, além de confirmar que o objetivo inicial, que é oferecer uma ferramenta inovadora para estimular a prática esportiva e a socialização, foi adequadamente alcançado nesta etapa preliminar.

Conclusões

O desenvolvimento do projeto SportUp trouxe contribuições significativas tanto para os autores quanto para a comunidade envolvida. Para o grupo, a experiência possibilitou compreender de forma mais profunda os fatores que dificultam a prática esportiva e como a tecnologia pode ser utilizada como ferramenta de transformação social. O processo também favoreceu o aprendizado em metodologias de pesquisa, análise de dados e prototipagem digital, ampliando a visão crítica e criativa dos participantes.

Para a comunidade, os resultados reforçam que soluções digitais podem facilitar o acesso ao esporte, promover a socialização e contribuir para a saúde física e mental, atendendo a uma demanda real observada entre jovens e adultos. O SportUp, em especial, tem potencial para reduzir o sedentarismo, fortalecer vínculos sociais e melhorar o bem-estar físico e emocional dos usuários, ampliando o impacto da prática esportiva para além da dimensão individual.

Os próximos passos incluem a finalização do protótipo, a implementação do sistema de “match” e a realização de testes com grupos de pessoas, a fim de avaliar o impacto na criação de novas amizades e no engajamento esportivo. Espera-se que, no futuro, o aplicativo possa ser

expandido para outras escolas, prefeituras e comunidades, formando uma rede esportiva colaborativa e inclusiva, contribuindo para uma sociedade mais ativa, saudável e engajada.

Por fim, conclui-se que o SportUp é uma proposta inovadora e viável, que une tecnologia, saúde e socialização. Outros grupos podem se inspirar nesse relato para desenvolver iniciativas semelhantes, adaptando o modelo a diferentes realidades e reforçando o papel da inovação como aliada na promoção da qualidade de vida e no fortalecimento das relações sociais.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: MS, 2022.

SILVA, M. et al. “Gamificação e Interação Social como Estratégia para Incentivo à Prática de Exercícios Físicos em Adolescentes.” Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 37, n. 2, 2023.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO, 2020.