FITBRIDGE - A PONTE ENTRE VOCÊ E A SUA MELHOR VERSÃO

JÚLIA ARAÚJO RHODES HOTT[1], LUIZ GUSTAVO LEITE SOUZA[2], STHEFANY RHODES CICARINI[3], GLEISON SILVA MORAIS[4]

[1]Graduanda em Educação Física, UNIFACIG, 2410402@sempre.unifacig.edu.br.
[2]Mestre em Administração pela Fundação Dom Cabral, UNIFACIG, gustavo@sempre.unifacig.edu.br.
[3]Mestre em Desenvolvimento Local pela UNISUAM, UNIFACIG, gerenciais@unifacig.edu.br.
[4]Mestre em Educação Física, UNIFACIG, gleison.morais@sempre.unifacig.edu.br

.

Palavras-chave: Inovação; Academia; Treino; Personal Trainer; Aplicativo; Acessibilidade.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de soluções digitais voltadas para promoção da saúde e do bem-estar tem crescido significativamente nos últimos anos, impulsionado pela necessidade de ampliar o acesso a orientações profissionais qualificadas e pela busca de alternativas mais acessíveis e práticas. Nesse contexto, surgiu o projeto FitBridge, uma proposta extensionista criada para aproximar estudantes e recém-formados em Educação Física e Nutrição de jovens e adultos interessados em melhorar sua saúde, treinar com regularidade e adotar hábitos mais saudáveis.

O projeto surgiu da percepção de duas demandas sociais complementares: de um lado, jovens e adultos que enfrentam limitações financeiras ou informacionais para acessar acompanhamento profissional em saúde e condicionamento físico; de outro, estudantes e recém-formados das áreas de Educação Física e Nutrição que frequentemente encontram dificuldades para inserção profissional, construção de portfólio e geração inicial de renda. Assim, o FitBridge foi concebido como proposta extensionista voltada à democratização do acesso à saúde e à ampliação de oportunidades profissionais.A ideia central do projeto foi construir uma solução simples e escalável, capaz de funcionar inicialmente por meio de um formulário-modelo (MVP) para validar o interesse do público-alvo. A partir dessa etapa, foi possível analisar a percepção dos usuários, testar a aderência ao conceito de “Uber da saúde e fitness” e coletar dados que auxiliam na evolução do modelo de negócio.

Assim, o FitBridge consolidou-se como uma experiência extensionista que integra inovação, empreendedorismo, tecnologia e promoção da saúde, além de fortalecer o protagonismo dos estudantes no desenvolvimento de soluções sociais viáveis.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

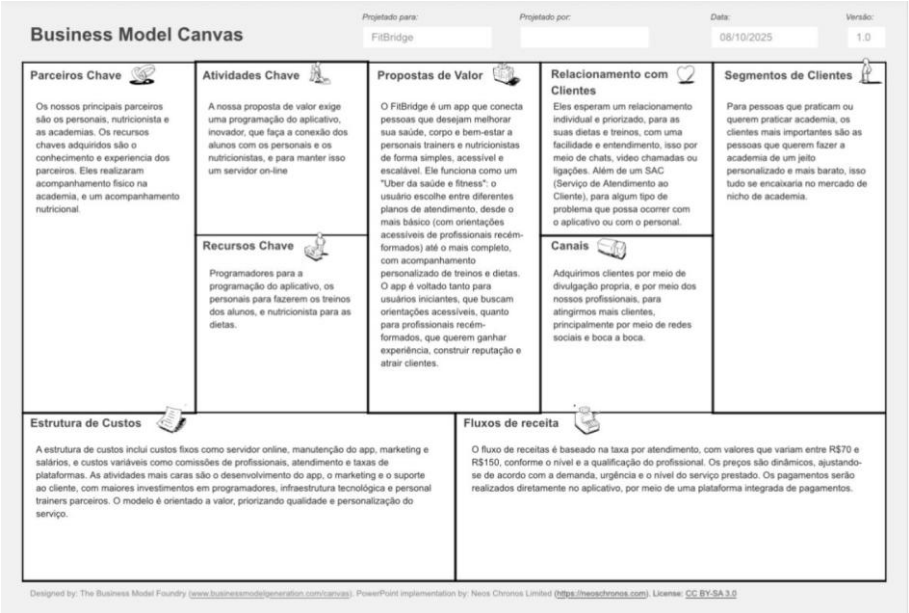
O projeto foi desenvolvido em etapas estruturadas, iniciando com um diagnóstico do problema: a dificuldade de acesso a treinos personalizados e serviços de saúde por jovens que buscam melhorar seu condicionamento físico, e a necessidade de visibilidade para profissionais recém-formados.

Após compreender essa demanda, propôs-se a criação do FitBridge, um aplicativo que conecta usuários a personal trainers e nutricionistas, funcionando como um marketplace acessível.

A equipe desenvolveu análises estratégicas como PESTEL, Modelo de Negócio CANVAS e estudos de viabilidade técnica, social, mercadológica e financeira. Em seguida, elaborou-se um MVP, representado por um formulário digital que simulava a experiência inicial do aplicativo.

O MVP foi aplicado com jovens de 18 a 30 anos e com estudantes e recém-formados da área da saúde. Usuários e profissionais interagiram no processo, testando a dinâmica de conexão e avaliando a clareza, aplicabilidade e utilidade do modelo.

Figura 1 – Business Model Canvas do Projeto



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

DISCUSSÃO

A experiência extensionista proporcionou resultados relevantes tanto do ponto de vista acadêmico quanto social. A aplicação do MVP demonstrou que há alto interesse do público jovem por soluções acessíveis que ofereçam treinos personalizados de forma rápida e digital.

Os profissionais participantes relataram benefícios significativos, principalmente pela possibilidade de construir portfólio, adquirir experiência prática e ampliar sua visibilidade. O projeto também revelou que estudantes e recém-formados têm forte interesse em participar de plataformas que facilitem o início da carreira.

O acesso inicial ao produto ocorreu por meio de MVP digital estruturado em formulário-modelo, disponibilizado a usuários e profissionais participantes para validação comunitária da proposta. Essa etapa permitiu que a sociedade interagisse diretamente com o conceito da plataforma, oferecendo percepções práticas sobre acessibilidade, clareza e utilidade social, funcionando como fase preliminar de democratização da solução.

Foi relatado pelos estudantes que o projeto contribuiu para sua formação em inovação, empreendedorismo e gestão de projetos, além de ampliar a percepção sobre o impacto social da tecnologia na área da saúde e do bem-estar.

Do ponto de vista extensionista, o FitBridge promoveu retorno social ao testar uma solução voltada à ampliação do acesso a serviços de saúde e bem-estar, ao mesmo tempo em que fortaleceu oportunidades para profissionais em formação. A proposta contribuiu para aproximar comunidade, universidade e mercado, oferecendo uma alternativa potencialmente inclusiva para promoção de saúde e geração de oportunidades.

Os feedbacks coletados mostraram sugestões de melhorias, como integrações com dispositivos digitais, maior personalização e recursos de gamificação, reforçando a importância da fase de testes antes do desenvolvimento de um aplicativo completo.

Figura 2 – Contos do personal com os alunos



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

O trabalho foi apresentado ainda na II Mostra de Atividades Extensionistas, realizada em dezembro de 2025, em Manhuaçu/MG.

Figura 3 – II Mostra de Atividades Extensionistas



Fonte: UniFacig (2025)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução do FitBridge demonstrou a viabilidade e o potencial da solução proposta. O MVP e a experiência inicial foram bem recebidos pelos usuários, que relataram praticidade, interesse e vontade de continuar utilizando o modelo.

Enquanto ação extensionista, o projeto materializou-se na construção e validação de uma proposta socialmente orientada, capaz de responder simultaneamente a desafios de saúde acessível e empregabilidade inicial,

reafirmando o papel da universidade como agente de inovação aplicada e desenvolvimento comunitário. A validação comunitária ocorreu por meio de participação de usuários externos e profissionais convidados, permitindo interação social concreta com a proposta.

Acredita-se que, com investimento e continuidade, o FitBridge possui capacidade para se tornar uma ferramenta de referência na cidade e, posteriormente, expandir-se para outras regiões.

O projeto cumpriu seu papel extensionista ao conectar comunidade, inovação e formação profissional, promovendo oportunidades reais de aprendizado e fortalecimento do setor de saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

DORNELAS, J. C. **Empreendedorismo: Transformando Ideias em Negócios.** Empreende, 2016.

KOTLER, P.; KARTAJAYA, H.; SETIAWAN, I. **Marketing 4.0: Do Tradicional ao Digital.** Wiley, 2017.

KOTLER, P.; KELLER, K**. Administração de Marketing**. Pearson, 2012.

MEIRA, R. C. **As ferramentas para a melhoria da qualidade**. Porto Alegre: SEBRAE, 2003.

NAKAGAWA, M. **Ferramenta 5W2H**: plano de ação para empreendedores. São Paulo: Globo, 2012.

UNESCO. **Educação física de qualidade: Diretrizes políticas**. Paris: UNESCO, 2015.