

Impacto da Alimentação e Sedentarismo no Condicionamento Físico de Adolescentes (12-16 anos) da Zona Sul de São Paulo: Uma Abordagem Educativa por Meio de Simulação e Gamificação

Daniel, Marcela, Samantha

Orientador: Solange Figueiredo Alves Fonseca / **Instituição:** Colégio Belo Futuro Internacional

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período crítico para a consolidação de hábitos que impactam a saúde ao longo da vida. Na Zona Sul de São Paulo, região com significativas vulnerabilidades socioeconômicas, adolescentes de 12 a 16 anos enfrentam um cenário alarmante, caracterizado pelo crescente sedentarismo e pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Conforme destacado pela Organização Mundial da Saúde (2019) e corroborado por dados das Nações Unidas (2019), mais de 80% dos adolescentes brasileiros são insuficientemente ativos. Paralelamente, estudos apontam para um consumo elevado de ultraprocessados nesta faixa etária (Nutritotal, s.d.), fatores associados a problemas imediatos como fadiga, dificuldade de concentração e baixo rendimento escolar, além do aumento do risco de doenças crônicas futuras. Diante desta realidade, este projeto propõe uma investigação que alia o diagnóstico do problema ao desenvolvimento de uma intervenção educativa inovadora. Utilizando a simulação e a gamificação, busca-se compreender e influenciar positivamente os hábitos de vida dos jovens, **oferecendo uma ferramenta engajadora para a promoção da saúde no ambiente escolar.**

2. Objetivos

2.1. Objetivo Geral

Analisar a relação entre hábitos alimentares, sedentarismo e condicionamento físico em adolescentes de 12 a 16 anos da Zona Sul de São Paulo, propondo uma intervenção educativa baseada em simulação e gamificação.

2.2. Objetivos Específicos

2.2.1. Comparar os efeitos de dietas saudáveis e não saudáveis no desempenho físico e cognitivo dos adolescentes.

2.2.2. Avaliar o impacto do sedentarismo nos indicadores de saúde física e mental desta população.

2.2.3. Criar e implementar uma ferramenta gamificada que simule as consequências de escolhas alimentares e de atividade física.

2.2.4. Desenvolver e divulgar estratégias de intervenção baseadas em evidências para a promoção de hábitos saudáveis no ambiente escolar.

3. METODOLOGIA

A pesquisa adotará uma abordagem mista, quanti-qualitativa, dividida em etapas. A primeira etapa consistirá em uma revisão bibliográfica aprofundada, utilizando fontes como a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2021), o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e artigos científicos indexados, para embasar a fundamentação teórica. A segunda etapa será a pesquisa de campo, com a aplicação de questionários em escolas da região para mapear os padrões alimentares e de atividade física dos adolescentes.

O cerne da metodologia é o desenvolvimento e aplicação de uma ferramenta interativa na plataforma Genially. Será criado um jogo educativo do tipo RPG, no qual os participantes criarão avatares e farão escolhas cotidianas sobre alimentação e exercícios. O jogo simulará dois cenários contrastantes: um estilo de vida sedentário com dieta rica em ultraprocessados e outro ativo com alimentação balanceada, fornecendo feedback imediato sobre os impactos na saúde virtual do personagem. Esta ferramenta servirá tanto para coleta de dados comportamentais quanto como experiência educativa.

Por fim, a terceira etapa envolverá a análise e validação dos resultados. Serão realizados grupos focais antes e após a interação com o jogo para avaliar mudanças de percepção. Os dados qualitativos e quantitativos serão cruzados com indicadores físicos básicos (como IMC) para correlacionar estilo de vida e condicionamento físico. Os resultados serão sintetizados em materiais de divulgação, como infográficos e um manual de boas práticas para educadores.

4. RESULTADOS e DISCUSSÕES

Com base em dados preliminares e na literatura consultada, espera-se que a pesquisa confirme a alta prevalência de hábitos não saudáveis entre os adolescentes da região, alinhando-se com os achados do IBGE (2021) que apontam para o consumo frequente de ultraprocessados e a baixa prática de atividade física. Os resultados parciais já indicam um cenário preocupante, com 78% dos adolescentes entrevistados consumindo ultraprocessados diariamente e 65% relatando menos de duas horas semanais de atividade física organizada.

A discussão central girará em torno da eficácia da gamificação como ferramenta educativa. Testes iniciais com um protótipo do jogo mostraram que 73% dos usuários compreenderam a relação entre dieta e saúde, o que sugere que a simulação é eficaz para transmitir conhecimento. No entanto, o desafio principal, também observado na literatura (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021), é a tradução desse conhecimento em mudanças práticas de comportamento, já que apenas 41% dos participantes aplicaram mudanças significativas. Isto indica que a intervenção gamificada deve ser parte de uma estratégia contínua e multifacetada, e não uma solução isolada.

A discussão também abordará os desafios técnicos e de engajamento enfrentados, como as limitações da plataforma para simulações complexas e a dificuldade em manter o interesse de parte do público. Estratégias bem-sucedidas, como a introdução de elementos de competição saudável,

que aumentaram a participação em 40%, serão analisadas como insights valiosos para o aprimoramento de futuras intervenções.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

NUTRITOTAL. Ultraprocessados e adolescentes. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/ultraprocessados-e-adolescentes/>. Acesso em: [Data de acesso fictícia, pois não fornecida no original].

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. Mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS. 2019. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Genebra: WHO, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: promoção da saúde na infância e adolescência. São Paulo: SBP, 2021.



16 a 18 de outubro de 2025 • Bragança Paulista / SP



feirabragantec.com.br