

CAMINHOS ATIVOS: INTEGRANDO GAMIFICAÇÃO PARA PROMOVER O DESLOCAMENTO ATIVO DE ESTUDANTES À ESCOLA

Lugerya Rodrigues Carvalho¹

Iransé Oliveira Silva¹

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹

RESUMO

O projeto “Caminhos Ativos: Integrando Gamificação para Promover o Deslocamento Ativo de Estudantes à Escola” propõe incentivar práticas de deslocamento ativo, como caminhar e pedalar, entre estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio, por meio da integração de elementos de gamificação (pontos, desafios, recompensas e narrativas lúdicas). O sedentarismo entre adolescentes brasileiros continua elevado, com prevalências de inatividade física atingindo até 84% entre jovens, agravado pela dependência de veículos motorizados em trajetos curtos, o que compromete a saúde e a mobilidade sustentável (OMS, 2020). A gamificação emerge como ferramenta pedagógica inovadora para aumentar engajamento e motivar mudanças de hábitos. O objetivo é promover hábitos saudáveis e sustentáveis, transformando o trajeto diário à escola em experiência educativa, motivadora e gamificada, gerando benefícios à saúde física, rendimento escolar e consciência ambiental. Em fase de planejamento, o método inclui implementação na Escola Estadual Arthur da Costa e Silva (Torixoréu/MT), com alunos de 12 a 17 anos, em etapas de sensibilização (palestras, oficinas), criação de sistema gamificado (pontos, recompensas e desafios), monitoramento semanal via aplicativos e planilhas, e avaliação por questionários pré e pós-intervenção. Esperam-se resultados como aumento do deslocamento ativo, melhorias no condicionamento físico e concentração, fortalecimento de vínculos escola-família-comunidade, redução do uso de veículos motorizados e menor emissão de poluentes, culminando em um programa pedagógico gamificado replicável (três eixos: gamificação, materiais de apoio e ações educativas). Conclui-se que a iniciativa une saúde, educação e sustentabilidade de forma inovadora, fomentando cidadãos mais ativos e conscientes.

Palavras-chave: deslocamento ativo; estudantes; gamificação, atividade física.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo entre adolescentes brasileiros permanece elevado, com níveis insuficientes de atividade física associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares (Silva et al., 2018). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa para crianças e adolescentes, porém o uso predominante de transporte motorizado para trajetos curtos contribui para o comportamento sedentário e compromete a mobilidade urbana sustentável (Pereira; Braga, 2018). Estudos indicam que fatores

¹ professoralugerya@gmail.com

¹ iranse.silva@unievangolica.edu.br

ambientais, de distância e percepção de segurança influenciam o deslocamento ativo em escolares, com prevalências variando entre 37% e 44% em diferentes contextos brasileiros (Rech et al., 2013). Nesse cenário, a gamificação emerge como estratégia pedagógica eficaz para aumentar o engajamento e a motivação em práticas educativas e de saúde, ao incorporar elementos lúdicos como pontos, desafios, recompensas e narrativas (Saraiva et al., 2021; Santaella, 2019). O projeto “Caminhos Ativos” propõe-se como iniciativa inovadora para enfrentar esses desafios, integrando gamificação à promoção do deslocamento ativo (caminhada e ciclismo) no trajeto casa-escola, com o objetivo de promover hábitos saudáveis e sustentáveis entre os estudantes, transformando o trajeto diário à escola em uma experiência educativa, motivadora e gamificada, gerando benefícios para a saúde física, o rendimento escolar e a consciência ambiental dos participantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo de intervenção será realizado na Escola Estadual Arthur da Costa e Silva, localizada no município de Torixoréu, estado de Mato Grosso, com a participação de estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, na faixa etária de 12 a 17 anos. A seleção dos participantes ocorrerá por adesão voluntária, após autorização dos responsáveis legais e aprovação ética, garantindo representatividade da população escolar da instituição.

Para promover a inclusão e acessibilidade, serão empregados recursos híbridos: ferramentas digitais (aplicativos móveis para registro de deslocamentos, pontuação automática e monitoramento de progresso) e materiais físicos (murais de divulgação, planilhas impressas, cartazes motivacionais e certificados simbólicos de recompensas), permitindo a participação de todos os alunos, independentemente de acesso constante à internet ou dispositivos pessoais.

A implementação será estruturada em fases sequenciais:

1. Fase de sensibilização: Realização de campanha educativa com palestras, oficinas práticas e rodas de conversa direcionadas aos estudantes, professores, familiares e comunidade, abordando os benefícios da atividade física regular, os

impactos positivos do deslocamento ativo na saúde e os princípios da mobilidade urbana sustentável.

2. Fase de gamificação: Desenvolvimento e aplicação de um sistema gamificado personalizado, com atribuição de pontos por deslocamentos ativos registrados (caminhada ou ciclismo), recompensas simbólicas (badges, níveis, prêmios coletivos como eventos recreativos ou reconhecimento público) e desafios individuais (ex.: metas pessoais de distância) e coletivos (ex.: competições por turma ou série, com percentual de participação ou quilometragem acumulada).

3. Fase de monitoramento e avaliação: Acompanhamento semanal dos registros de deslocamentos (via aplicativo ou planilhas), com feedback contínuo aos participantes. A avaliação de impacto será realizada por meio de questionários validados aplicados no baseline (pré-intervenção) e no pós-intervenção, investigando variáveis como frequência de deslocamento ativo, mudanças percebidas nos hábitos, níveis de motivação e engajamento, percepções sobre saúde e sustentabilidade, além do grau de envolvimento familiar e comunitário.

Os dados serão analisados de forma descritiva e comparativa (pré vs. pós), visando identificar alterações comportamentais e o grau de adesão ao programa. O projeto, ainda em fase de planejamento, prioriza princípios éticos, acessibilidade e potencial de replicabilidade em contextos escolares semelhantes.

RESULTADOS

Espera-se que o projeto “Caminhos Ativos” promova um incremento significativo na prática de deslocamento ativo entre os estudantes, elevando a frequência de caminhada e ciclismo no trajeto casa-escola. Estudos indicam que, em contextos brasileiros, a prevalência atual desse comportamento varia entre 37% e 44% (Rech et al., 2013; Thuany et al., dados recentes de PeNSE), e intervenções gamificadas têm potencial para reverter tendências de sedentarismo, contribuindo para o alcance das recomendações de atividade física da OMS (2020). Como reflexos diretos, antecipam-se melhorias no condicionamento físico, maior disposição diária e aprimoramento da concentração e desempenho em sala de aula, com benefícios

comprovados à saúde cardiovascular, controle de peso e bem-estar mental em adolescentes.

Adicionalmente, prevê-se o fortalecimento dos vínculos entre escola, família e comunidade por meio de ações colaborativas, desafios coletivos e engajamento familiar nos registros e recompensas, fomentando uma rede de apoio que amplia o impacto social do programa.

Outro resultado esperado é a consolidação de uma cultura escolar que valorize práticas saudáveis e sustentáveis, tornando o deslocamento ativo uma opção viável, prazerosa e integrada ao cotidiano. No âmbito ambiental, projeta-se a redução do uso de veículos motorizados em trajetos curtos, o que contribui para a diminuição das emissões de poluentes atmosféricos e gases de efeito estufa (como CO₂), alinhando-se a princípios de mobilidade urbana sustentável e redução de impactos climáticos em escala local (Pereira; Braga, 2018).

O produto final da proposta será um programa pedagógico gamificado replicável, direcionado a estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio, estruturado em três eixos interconectados: (1) sistema de gamificação com pontos, recompensas simbólicas e desafios individuais/coletivos; (2) produção e aplicação de materiais de apoio digitais e físicos para monitoramento contínuo e estímulo à participação; (3) ações educativas focadas na conscientização sobre saúde, sustentabilidade e mobilidade ativa. Esse modelo, de fácil adaptação a diferentes contextos escolares, contribuirá para a formação de hábitos duradouros, maior integração escola-comunidade e avanço rumo a uma mobilidade urbana mais sustentável e inclusiva.

AGRADECIMENTO

Ao Professor Orientador Dr. Iransé Oliveira Silva, pelas valiosas orientações, pelo constante incentivo e por acreditar na relevância desta pesquisa. Seu apoio tem sido fundamental para a construção, desenvolvimento e consolidação do presente projeto.

CONCLUSÃO

O projeto Caminhos Ativos configura-se como uma proposta pedagógica inovadora que integra saúde, educação e sustentabilidade por meio de estratégias metodológicas ativas. Ao transformar o deslocamento diário em uma experiência gamificada, a iniciativa busca não apenas incentivar a prática regular de atividade física, mas também contribuir para a formação de estudantes mais críticos, autônomos e conscientes de suas escolhas e responsabilidades sociais.

Espera-se que sua implementação fortaleça a cultura de hábitos saudáveis no contexto escolar, gere impactos ambientais positivos e estimule outras instituições a adotarem práticas semelhantes. Assim, o projeto apresenta-se como um modelo interdisciplinar, viável e replicável, com potencial para promover transformações significativas tanto no comportamento individual quanto no coletivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças e adolescentes. Genebra: OMS, 2020.

PEREIRA, R. H. M.; BRAGA, C. K. V. Mobilidade urbana sustentável: desafios e perspectivas. **Revista Transportes**, v. 26, n. 1, p. 45-58, 2018.

RECH, R. R. et al. Fatores associados ao deslocamento ativo em escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 3, p. 332, 2013.

SANTAELLA, L. **A cultura das mídias**. 6. ed. São Paulo: Paulus, 2019.

SARAIVA, H. T.; GALVÃO, S. de S. L.; MORAIS, M. A. C. de. Gamificação e aprendizagem: passo a passo para o desenvolvimento de projetos de ensino gamificados [recurso eletrônico]. Parnaíba: [s.n.], 2021.

SILVA, J. et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4277-4288, 2018.