

## GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA EM UM MUNDO SIMULADO NO MINECRAFT: UMA ABORDAGEM VIRTUAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ana Giulia Kanhet Silveira<sup>1</sup>, Lucas Fiaeis Medeiros<sup>1</sup>, Fabricio Cesar de Paula Ravagnani<sup>1</sup>, Jiyan Yari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul Campus Campo Grande – Campo Grande-MS

[lucas.medeiros2@estudante.ifms.edu.br](mailto:lucas.medeiros2@estudante.ifms.edu.br), [ana.silveira3@estudante.ifms.edu.br](mailto:ana.silveira3@estudante.ifms.edu.br),  
[fabricio.ravagnani@ifms.edu.br](mailto:fabricio.ravagnani@ifms.edu.br), [jiyan.yari@ifms.edu.br](mailto:jiyan.yari@ifms.edu.br).

Área/Subárea: MDIS - Multidisciplinar.

Tipo de Pesquisa: Tecnológica.

**Palavras-chave:** Atividade física, saúde, Minecraft, jogos digitais, promoção da saúde.

### Introdução

A promoção da saúde e a adoção de hábitos saudáveis são questões centrais no desenvolvimento de políticas públicas no Brasil. Com o aumento dos índices de sedentarismo, doenças crônicas e problemas associados ao estilo de vida inadequado, a necessidade de sensibilizar a população para a prática regular de atividades físicas se torna cada vez mais evidente. Nesse contexto, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, surge como um instrumento essencial para educar e orientar a sociedade sobre os benefícios e a importância de se manter fisicamente ativo. Entretanto, um dos desafios persistentes é encontrar formas inovadoras e atraentes de transmitir essas informações, especialmente para o público jovem, que muitas vezes não se envolve com formatos tradicionais de educação em saúde. A crescente popularidade de plataformas de jogos digitais, como o Minecraft, entre crianças e adolescentes, abre uma nova possibilidade de engajamento educacional. O Minecraft, com sua interface aberta e interativa, permite a criação de mundos simulados que podem ser adaptados para diferentes fins pedagógicos, incluindo a promoção de hábitos saudáveis. Nesse sentido, o presente trabalho propõe a utilização do Minecraft como uma plataforma alternativa e interativa para a disseminação das informações contidas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Criando um ambiente virtual no qual os estudantes podem explorar e interagir com os conteúdos do Guia, o objetivo foi verificar a percepção dos estudantes do IFMS Campus Campo Grande sobre essa abordagem, avaliando se o uso de um mundo simulado facilita a compreensão e adesão às práticas de atividade física recomendadas.

### Metodologia

Para alcançar o objetivo proposto, o estudo foi conduzido com uma abordagem qualitativa. Inicialmente foi desenvolvido o Campus Campo Grande do IFMS em um mundo simulado no Minecraft, no qual foram inseridos conteúdos e orientações do Guia de Atividade Física para a

População Brasileira. Utilizamos blocos de comando dentro do jogo para mostrar mensagens, indicar caminhos e teletransportes. A lógica foi essencial para sincronizar cada movimento. Este ambiente foi construído de forma que os estudantes pudessem interagir com diferentes aspectos do Guia, como recomendações sobre o tempo de atividade física, exemplos de exercícios e os benefícios para a saúde. Os estudantes exploraram o mundo virtual, realizando atividades e desafios que simulavam a prática de atividades físicas e os conceitos do Guia. Participaram do estudo 18 estudantes do Ensino Médio Integrado do IFMS (14 a 18 anos de idade), selecionados aleatoriamente, para explorar o mundo simulado no Minecraft em sessões monitoradas de no máximo 35 minutos. Após a experiência, os participantes responderam a um questionário contendo perguntas abertas (01) e fechadas (10), para avaliar suas percepções sobre o ambiente virtual e as informações transmitidas.



**Figura 1.** Cenário do IFMS reconstruído no Minecraft.

A dinâmica da testagem do jogo foi organizada em 14 tópicos, onde foram abordadas diferentes informações do Guia e algum exemplo prático.

Os tópicos foram:

- 1- *Lobby* principal: O jogador começa em um estádio e há informações sobre o Jogo e algumas instruções;
- 2- Aquecimento: O jogador receberá boas vindas e um caminho o levará para a apresentação da dinâmica;
- 3- Apresentar o Guia: O jogador irá visualizar uma explicação sobre o Guia de Atividade Física Para a População Brasileira;
- 4- Entender o

#### APOIO



#### REALIZAÇÃO



que é atividade física: O jogador irá visualizar uma explicação sobre o que é atividade física e sua diferença com exercício físico; 5- Exemplos de práticos de atividade física: O jogador precisará caminhar, subir escadas e jogar um esporte; 6- Diferença entre exercício físico e atividade física: É importante saber a diferença entre esses dois conceitos para prosseguir com o jogo; 7- Intensidade de esforço físico: O jogador irá visualizar uma explicação sobre esforços físicos, a diferença entre eles e um exemplo prático de cada intensidade; 8- Momentos de atividade física: O jogador irá ler uma breve explicação sobre cada momento de atividade física e com um exemplo prático de cada momento. 9- Capacidades físicas: O jogador receberá 4(quatro) livros falando sobre cada capacidade física. Neste momento não há nenhuma prática. 10- Sedentarismo: O jogador ficará sentado em um sofá enquanto assiste a legenda descrevendo o sedentarismo. Muito parecido com uma televisão; 11- Motivos para fazer atividade física: O jogador irá correr uma maratona e a cada x blocos ele vai receber um motivo do porquê fazer atividade física faz bem para si próprio; 12- Quantidade de tempo e orientações: Haverá um livro com recomendação de tempo para realizar atividade física e alguns livros com orientações e mais recomendações para a prática da mesma, por exemplo uma alimentação saudável, utilização de protetores solar, entre outras. 13- Quiz, praticar mais esportes ou atribuir pontuação final: Nessa parte o jogador escolherá realizar um quiz com 5 perguntas sobre o conhecimento adquirido, jogar esportes mais vezes ou finalizar o jogo com a pontuação final; 14- Fim: Livro com agradecimentos e considerações finais.

## Resultados e Análise

Os resultados indicaram que a maioria dos estudantes teve uma percepção positiva sobre o uso do Minecraft como uma plataforma educativa para promover a atividade física, mesmo não tendo conhecimento do guia (77,8%). Foram descritas respostas do tipo: “gostei bastante; Achei muito bom, o mapa é coeso e te leva a uma linha de raciocínio legal”. Muitos relataram que o ambiente simulado ajudou a entender de forma mais clara e interativa os conceitos abordados no Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Os elementos visuais e a possibilidade de explorar um espaço dinâmico contribuíram para uma maior retenção das informações e um engajamento mais ativo com o tema. No entanto, alguns desafios também foram relatados. Embora a maioria dos estudantes tenha apreciado a experiência, alguns enfrentaram dificuldades técnicas, como familiaridade limitada com a plataforma. Com relação aos dados podemos observar que, 94% dos participantes afirmaram que a proposta de jogo torna

o guia mais atrativo. Além disso, o resultado mostra que o conhecimento adquirido no jogo, estimulou os participantes a realizarem atividade física.

## Considerações Finais

O presente estudo evidenciou o potencial do uso de plataformas virtuais, como o Minecraft, como ferramentas inovadoras para a promoção da saúde, especialmente entre o público jovem. A experiência demonstrou que ambientes simulados podem ser uma alternativa eficaz para disseminar informações importantes de maneira lúdica e acessível, favorecendo a compreensão e o engajamento dos estudantes com as recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Apesar dos desafios técnicos e das possíveis distrações inerentes ao formato de jogo, os resultados indicam que o uso de ambientes digitais interativos pode ser um caminho promissor para complementar as estratégias educacionais voltadas à saúde. Futuras iniciativas poderiam explorar melhorias na usabilidade da plataforma e a integração de outros recursos tecnológicos para potencializar ainda mais o aprendizado.

## Agradecimentos

Agradecemos à Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul (FUNDECT), ao Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (EDITAL PROPI/IFMS Nº 028.12/2023) e ao Grupo de Pesquisa em Educação, Saúde, Tecnologia, Inovação e Cultura – ESTIC/IFMS.

## Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.  
 Anderegg, R. **The Use of Virtual Worlds for Educational Purposes: A Study of Minecraft in Schools**. Educational Technology Journal, 2019.

## PHYSICAL ACTIVITY GUIDE FOR THE BRAZILIAN POPULATION IN A SIMULATED WORLD IN MINECRAFT: A VIRTUAL APPROACH TO HEALTH PROMOTION

**Keywords:** Physical activity, health, Minecraft, digital games, health promotion.

### APOIO



### REALIZAÇÃO

