

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

Importância dos jogos escolares para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças e adolescentes em âmbito escolar: uma revisão integrativa

The importance of school games for the development of healthy eating habits in children and adolescents in a school setting: an integrative review

Ísis Guimarães Macário

Resumo

Introdução: Os jogos escolares, as atividades físicas orientadas e as práticas lúdicas desenvolvidas no ambiente escolar têm sido reconhecidos como estratégias pedagógicas eficazes para promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, incluindo a formação de hábitos alimentares saudáveis. Diante do aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em idades precoces, torna-se relevante compreender como intervenções que integrem movimento corporal e educação nutricional podem contribuir para a promoção de comportamentos saudáveis. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, de que forma os jogos escolares presenciais e outras práticas corporais estruturadas influenciam a adoção de comportamentos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes. **Metodologia:** A busca dos artigos foi conduzida nas bases PubMed, SciELO e BVS, considerando estudos primários publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram incluídos estudos que abordassem intervenções escolares envolvendo jogos, movimento corporal ou práticas lúdicas associadas à educação nutricional. Ao todo, cinco estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a revisão. **Resultados:** Os estudos analisados indicam que intervenções escolares multicomponentes, articulando movimento corporal, atividades lúdicas e ações educativas em nutrição, promovem melhorias significativas nos comportamentos alimentares. Essas melhorias incluem maior consumo de frutas, hortaliças e laticínios, redução de ultraprocessados, aumento da regularidade das refeições e ampliação da literacia nutricional. Observou-se que as mudanças comportamentais ocorrem mais rapidamente do que alterações antropométricas, destacando a importância de programas contínuos e de maior duração. Ressalta-se ainda o papel central do professor e de profissionais capacitados na mediação das práticas, favorecendo engajamento, compreensão e motivação dos estudantes. A literatura apresenta limitações, como variação nas faixas etárias, curta duração das intervenções e ausência de estudos brasileiros, especialmente na Bahia. **Conclusão:** Conclui-se que os jogos escolares presenciais constituem uma estratégia eficaz para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e devem ser incorporados de forma sistemática às práticas pedagógicas das escolas. Recomenda-se a realização de novos estudos, incluindo pesquisas brasileiras, para ampliar a compreensão sobre a eficácia dessas intervenções.

Palavras-chave: adolescentes; alimentação saudável; atividade física; crianças; jogos escolares.

Abstract

introduction: School games, guided physical activities, and playful practices developed in the school environment have been recognized as effective pedagogical strategies to promote the integral development of children and adolescents, including the formation of healthy eating habits. Given the increasing prevalence of overweight and obesity at early ages, it becomes relevant to understand how interventions that integrate bodily movement and nutrition education can contribute to the promotion of healthy behaviors. **Objective:** To analyze, through an integrative literature review, how in-person school games and other structured physical practices influence the adoption of healthy eating behaviors among children and adolescents. **Methodology:** The search for articles was conducted in the PubMed, SciELO, and BVS databases, considering primary studies published between 2021 and 2025 in Portuguese and English. Studies addressing school-based interventions involving games, bodily movement, or playful practices associated with nutrition education were included. In total, five studies met the inclusion criteria and were incorporated into the review. **Results:** The analyzed studies indicate that multicomponent school interventions—combining bodily movement, playful activities, and educational actions in nutrition—promote significant improvements in eating behaviors. These improvements include increased consumption of fruits, vegetables, and dairy products; reduced intake

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

of ultra-processed foods; greater regularity of meals; and enhanced nutritional literacy. Behavioral changes were observed to occur more rapidly than anthropometric changes, highlighting the need for continuous and longer-term programs. The central role of teachers and trained professionals in mediating these practices was also emphasized, as they enhance student engagement, understanding, and motivation. The literature presents limitations, such as variations in participants' ages, short intervention durations, and a lack of Brazilian studies, particularly in the state of Bahia. **Conclusion:** It is concluded that in-person school games constitute an effective strategy for promoting healthy eating habits and should be systematically incorporated into schools' pedagogical practices. Further studies, including Brazilian research, are recommended to expand understanding of the effectiveness of such interventions.

Keywords: adolescents; healthy eating; physical activity; children; school games.

Introdução

A infância constitui um período decisivo para a formação de comportamentos relacionados à saúde, como a prática regular de atividade física e a adoção de hábitos alimentares adequados (Eddolls *et al.*, 2020). Considerando a literatura do desenvolvimento humano, a infância abrange aproximadamente até os 12 anos de idade, incluindo a fase escolar de 6 a 12 anos, momento em que esses comportamentos são mais facilmente consolidados. Tais práticas adquiridas precocemente tendem a se manter ao longo da vida e influenciam diretamente a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), uma vez que baixos níveis de atividade física estão associados ao aumento do sobrepeso e da obesidade infantil (Cé *et al.*, 2023).

Já a adolescência, definida pela Organização Mundial da Saúde como o período entre 10 e 19 anos, representa uma fase marcada por intensas mudanças biológicas e psicossociais que também impactam a adesão a hábitos saudáveis. Nesse contexto, o ambiente escolar apresenta-se como um espaço privilegiado para a implementação de ações que promovam simultaneamente movimento corporal, ludicidade e educação alimentar, favorecendo tanto crianças quanto adolescentes (Vasconcelos. M. R. *et al.*, 2022).

Os jogos escolares presenciais, como futebol, corrida, queimada, circuitos motores e brincadeiras tradicionais, configuram-se como ferramentas pedagógicas capazes de estimular o desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças (Oliveira Júnior, Martins, Silveira e Sá, 2017). Além disso, fortalecem valores como disciplina, respeito, cooperação e autocuidado, contribuindo para a formação integral do estudante (Dias *et al.*, 2021). A integração entre esporte, ludicidade e educação alimentar favorece o engajamento das crianças e adolescentes e a construção de atitudes mais conscientes em relação à saúde. Estudos mostram que atividades lúdicas voltadas à alimentação saudável no ambiente escolar são ferramentas eficazes para promover o conhecimento e a adoção de hábitos alimentares saudáveis, pois tornam o aprendizado mais atrativo e significativo para as crianças (Almeida *et al.*, 2024).

Intervenções lúdicas realizadas presencialmente no contexto escolar têm apresentado resultados positivos na promoção de hábitos alimentares saudáveis, especialmente quando associadas

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

a abordagens pedagógicas contínuas e acessíveis (Almeida *et al* 2024). A participação em jogos e atividades físicas organizadas estimula crianças e adolescentes a refletirem sobre a importância de uma alimentação equilibrada para manter disposição, rendimento e bem-estar, tornando o processo de aprendizagem mais natural, dinâmico e significativo (Vasconcelos *et al.*, 2022).

Dados epidemiológicos indicam que a prevalência de sobre peso e obesidade entre crianças brasileiras tem se mantido elevada nas últimas décadas. Segundo o Ministério da Saúde (2023), aproximadamente 35% das crianças entre 10 e 14 anos apresentam excesso de peso, refletindo tendências observadas em outros países, como Estados Unidos e Reino Unido, onde a obesidade infantil atinge cerca de 20% a 25% da população nessa faixa etária (Eddolls *et al.*, 2020). Esse cenário evidencia a necessidade de intervenções escolares que promovam hábitos alimentares saudáveis, associando educação nutricional a práticas corporais regulares.

Para a classificação do estado nutricional em crianças, são utilizadas as curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007) ou da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019), com pontos de corte específicos para sobre peso e obesidade, como o índice de massa corporal (IMC) por idade. Essas medidas permitem identificar precocemente crianças em risco, orientar estratégias de prevenção e acompanhar os efeitos de intervenções educacionais e nutricionais (Cé *et al.*, 2023).

Figura 1 - Classificação do estado nutricional pelo IMC para idade 5 a 19 anos

IMC-para-idade:

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Magreza acentuada
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
≥ Percentil 3 e ≤ Percentil 85	≥ Escore-z -2 e ≤ Escore-z +1	Eutrofia
> Percentil 85 e ≤ Percentil 97	≥ Escore-z +1 e ≤ Escore-z +2	Sobre peso
> Percentil 97 e ≤ Percentil 99,9	≥ Escore-z +2 e ≤ Escore-z +3	Obesidade
> Percentil 99,9	> Escore-z +3	Obesidade grave

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS), 2006.

O nutricionista desempenha papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis, prevenção do sobre peso e da obesidade, e na educação nutricional em escolas. Sua atuação inclui orientação sobre escolhas alimentares adequadas, implementação de programas de alimentação saudável, participação em projetos interdisciplinares e capacitação de professores para integrar práticas alimentares ao currículo escolar (Almeida *et al* 2024).

Em escolas, os jogos escolares tornam-se ferramentas importantes para combater o sedentarismo e influenciar positivamente o comportamento alimentar, ao promover vivências que

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

conectam movimento, energia corporal e escolhas nutricionais (Cé *et al.*, 2023). Assim, investigar a importância dos jogos escolares presenciais para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis torna-se fundamental para orientar práticas pedagógicas e políticas públicas que articulem esporte, alimentação e ludicidade como pilares de promoção da saúde em ambiente escolar (Almeida *et al* 2024). A relevância deste tema é reforçada pelo crescente aumento dos índices de obesidade infantil e pela necessidade de estratégias educativas eficazes e sustentáveis.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como os jogos escolares presenciais, incluindo atividades esportivas, brincadeiras motoras e práticas corporais lúdicas, contribuem para a promoção e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças e adolescentes em contexto escolar.

Metodologia

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de identificar e analisar estudos que investigaram de que forma jogos escolares, atividades físicas e práticas lúdicas presenciais podem contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças e adolescentes em ambiente escolar. A revisão seguiu etapas sistemáticas, incluindo definição da pergunta norteadora, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, elaboração da estratégia de busca, seleção dos estudos, extração e interpretação dos dados e apresentação dos resultados.

O estudo ocorreu seguindo a questão norteadora: “De que forma os jogos e atividades físicas escolares presenciais podem contribuir para incentivar escolhas alimentares saudáveis em crianças e adolescentes em ambiente escolar?” Foram incluídos artigos primários publicados entre 2021 e 2025, disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigassem intervenções escolares presenciais relacionadas a alimentação saudável, atividade física, jogos educativos ou práticas lúdicas, envolvendo crianças ou adolescentes em escolas. Também foram considerados elegíveis estudos que abordassem programas de educação nutricional aplicados no ambiente escolar. Foram excluídos estudos de revisão, pesquisas teóricas, artigos relacionados exclusivamente a jogos *on-line*, estudos que não envolviam crianças ou adolescentes em escolas, produções sem metodologia claramente definida, além de monografias, editoriais, cartas ao editor, opiniões e artigos duplicados.

A busca dos estudos foi realizada nas bases PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram utilizadas palavras-chave em inglês “healthy eating”, “school games”, “playful activities”, “physical activity”, “nutrition education”, combinadas com os operadores booleanos AND e OR para ampliar a sensibilidade e precisão da busca. Além disso, foram realizadas buscas utilizando os correspondentes termos em português garantindo maior abrangência e inclusão de estudos publicados em português.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

A etapa inicial de identificação dos estudos resultou em 312 publicações, considerando todas as bases de dados utilizadas nesta revisão. Após a aplicação dos critérios de exclusão, 250 estudos foram descartados por não atenderem aos requisitos estabelecidos. Em seguida, 62 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, dos quais 5 artigos primários publicados entre 2021 e 2025 atenderam integralmente aos critérios de inclusão e foram utilizados na revisão final. Estes estudos incluíram intervenções com jogos educativos, atividades esportivas como futebol, programas multicomponentes envolvendo prática corporal e educação nutricional, além de estudos observacionais sobre hábitos alimentares e atividade física escolar.

Para cada artigo selecionado, foram extraídas informações sobre autores, ano de publicação, país de origem, delineamento metodológico, características da amostra, descrição das intervenções, duração das atividades e principais resultados relacionados aos hábitos alimentares e às práticas corporais escolares. A análise dos dados considerou o tipo de intervenção (lúdica, esportiva, multicomponente), os resultados sobre hábitos alimentares e nível de atividade física, a clareza metodológica e a relevância das intervenções, permitindo a construção de uma síntese crítica dos achados e uma narrativa integrativa sobre a influência da atividade física escolar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Figura 2 - Fluxograma da seleção dos artigos selecionados para a atual pesquisa.



Fonte: desenvolvido pelos autores, 2025.

A análise dos dados ocorreu de forma descritiva, permitindo a síntese das evidências sobre a influência das atividades físicas, jogos escolares e ações lúdicas na promoção de hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes em ambiente escolar. A categorização temática possibilitou identificar pontos de convergência entre os estudos, assim como lacunas existentes, contribuindo para a compreensão mais ampla do papel das práticas corporais no desenvolvimento de comportamentos

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026
alimentares.

Os resultados foram organizados no quadro abaixo, que apresenta uma caracterização detalhada dos cinco estudos incluídos na revisão. O quadro reúne informações referentes ao delineamento metodológico, ao número de participantes, aos objetivos de cada intervenção e às principais estratégias utilizadas, incluindo jogos educativos presenciais, práticas esportivas estruturadas, programas multicomponentes e ações de educação nutricional. Além disso, sintetiza os principais achados, permitindo visualizar de forma comparativa como diferentes tipos de intervenções influenciaram o conhecimento nutricional, o engajamento escolar, as escolhas alimentares e o aumento do consumo de frutas, hortaliças e outros alimentos saudáveis entre os participantes. A apresentação organizada desses elementos facilita a identificação das contribuições específicas de cada estudo, bem como as tendências gerais observadas nas intervenções escolares analisadas.

Quadro 1 - Resumo dos artigos analisados nesta revisão

Artigo	Autor, Ano de Publicação, local do estudo	Delineamento, tipo de estudo e N	Objetivos do estudo	Metodologia	Principais achados
1	Barnes <i>et al.</i> (2021) Austrália	Ensaio clínico randomizado em cluster; N = 742 crianças de 9–12 anos; 12 escolas primárias católicas;	Avaliar o impacto de intervenções escolares de atividade física e nutrição sobre o estado ponderal e a qualidade de vida.	Intervenção de nove meses com quatro grupos: atividade física, nutrição, combinação ou controle; avaliação antropométrica no baseline e após nove meses foram realizadas as avaliações pós-intervenção, coletados para comparar com o baseline e, assim, medir o impacto das diferentes intervenções.	O grupo nutrição apresentou maior chance de peso saudável; o grupo atividade física apresentou redução na circunferência da cintura; não houve efeito significativo sobre o IMC.
2	Morgado <i>et al.</i> (2023) Portugal	Estudo de intervenção com três grupos; N = 67 crianças entre 7–10 anos;	Investigar os efeitos do programa “Football and Nutrition for Health” na composição corporal, aptidão física, ingestão alimentar e conhecimento nutricional.	Intervenção de 14 semanas com duas sessões semanais de futebol; o grupo combinado recebeu sessões adicionais de educação nutricional. Avaliações pré e pós-intervenção.	Melhora do IMC-z, aumento da aptidão física, maior nível de atividade física, melhora psicossocial e aumento do consumo de frutas e do conhecimento nutricional.
3	Ługowska <i>et al.</i> (2024) Polônia	Estudo Experimental; N = 213 adolescentes de 13 anos; 6 escolas;	Avaliar comportamento alimentar e IMC em adolescentes expostos a diferentes cargas de educação física	Antropometria; IMC por percentis; questionário alimentar; questionário de atividade física extracurricular	Adolescentes com carga maior de atividade física escolar apresentaram menor prevalência de obesidade, melhor IMC, maior prática de atividade física no tempo livre e leve melhora no comportamento alimentar

4	Grams <i>et al.</i> (2022) Espanha/Alemanha	Estudo comparativo; N = 334 crianças sendo 182 da Espanha e 152 da Alemanha.	Comparar adesão à dieta mediterrânea entre crianças e avaliar influência de gênero, sobre peso e PA	Questionários sobre dieta e atividade física; análise estatística descritiva e inferencial	Diferenças entre os países na adesão à dieta mediterrânea; maior adesão associada à prática de atividade física e menor prevalência de sobre peso
5	Kolanowski <i>et al.</i> (2025) Polônia	Estudo quantitativo; N = 278 crianças de 10–12 anos;	Avaliar impacto do aumento da AF organizada na escola sobre comportamento alimentar e AF no lazer ao longo de 2 anos	Questionários aplicados em 3 momentos (2017–2019) sobre hábitos alimentares e formas de AF; comparação entre grupos com AF padrão (4h/sem) e AF aumentada (10h/sem)	Aumentos no consumo de frutas, vegetais, laticínios e café da manhã; maior frequência de atividade física no lazer; maior consciência nutricional; grupo padrão apresentou piora gradual dos hábitos

Fonte: desenvolvido pelos autores, 2025

Resultados e discussão

O estudo de Barnes *et al.* (2021), que avaliou 742 crianças australianas por meio de um ensaio clínico randomizado, mostrou que intervenções combinadas de atividade física e nutrição aumentam a probabilidade de manutenção de peso saudável e reduzem a circunferência da cintura. Embora o IMC não tenha sofrido alteração significativa, o estudo evidenciou que intervenções multicomponentes, com elementos educativos e práticos, aumentam a adesão a comportamentos saudáveis, o que dialoga diretamente com a proposta dos jogos escolares como ferramentas de engajamento.

Ademais, o estudo ainda destaca que estratégias que envolvem participação ativa (como circuitos motores, desafios lúdicos e atividades práticas relacionadas à alimentação) favorecem o engajamento das crianças e tornam o processo de aprendizagem mais significativo. Essa dinâmica é semelhante ao que ocorre nos jogos escolares, que utilizam competição saudável, interação social e movimento corporal como estímulos para modificar comportamentos.

No estudo de Barnes *et al.* (2021), a combinação entre conteúdos teóricos e vivências práticas permitiu que os alunos compreendessem melhor as consequências de suas escolhas alimentares e desenvolvessem autonomia para optar por alternativas mais saudáveis. Isso se aproxima do papel dos jogos escolares no ambiente educativo: ao transformar o aprendizado em uma experiência ativa e divertida, ampliam a motivação, fortalecem a internalização de comportamentos nutricionalmente adequados e favorecem mudanças sustentáveis no cotidiano. Assim, a evidência apresentada por Barnes *et al.* (2021) reforça que práticas pedagógicas baseadas em movimento, ludicidade e interação são eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis em crianças e adolescentes.

Resultados semelhantes foram observados por Morgado *et al.* (2023), realizado com crianças do ensino fundamental de escolas públicas de Portugal, no qual foi implementado um programa que

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

combinou futebol recreativo com educação nutricional ao longo de 12 semanas. A intervenção ocorreu em ambiente escolar, envolvendo alunos com idades entre aproximadamente 8 e 12 anos, que participaram de sessões semanais compostas por treinos de futebol em formato lúdico e atividades educativas sobre alimentação. Os autores identificaram melhora significativa no IMC-z, aumento da aptidão física cardiorrespiratória e maior consumo de frutas e peixes, demonstrando que a integração de práticas corporais com conteúdo nutricional pode potencializar comportamentos saudáveis.

O estudo destaca que o caráter lúdico, cooperativo e inclusivo do futebol recreativo atuou como um forte facilitador do engajamento infantil. A intervenção foi estruturada de forma a ir além da prática esportiva: os conteúdos nutricionais eram trabalhados por meio de desafios práticos, conversas guiadas, metas semanais, jogos educativos e atividades que relacionavam diretamente o desempenho esportivo às escolhas alimentares. Essa abordagem permitiu que as crianças internalizassem conceitos de alimentação saudável de forma concreta, percebendo na prática como determinados alimentos influenciam energia, bem-estar e desempenho físico.

Essa dinâmica se aproxima dos princípios dos jogos escolares, que utilizam movimento, cooperação, regras acessíveis e interação social para potencializar o aprendizado. Assim, o estudo de Morgado *et al.* (2023) reforça que estratégias baseadas em atividades corporais estruturadas e práticas lúdicas favorecem não apenas o aumento da atividade física, mas também a adoção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Ao integrar prática esportiva e educação nutricional em um mesmo ambiente, os autores demonstram que abordagens interativas tornam o processo educativo mais efetivo, acessível e prazeroso, contribuindo para mudanças comportamentais duradouras.

Os achados de Lugowska *et al* (2024) reforçam essa tendência. Ao comparar adolescentes expostos a cargas diferentes de aulas de educação física (4 h versus 10 h semanais), constatou-se que maior tempo de atividade física escolar está associado a menor prevalência de obesidade, melhores índices de IMC e comportamento alimentar mais saudável. O estudo demonstra que o aumento sistemático do movimento escolar favorece escolhas alimentares positivas, indicando que a ludicidade pode potencializar ainda mais esses efeitos.

Kolanowski, Lugowska e Trafialek (2025), em estudo longitudinal com 278 pré-adolescentes, mostraram que alunos expostos a maior prática de atividade física escolar apresentaram aumento significativo do consumo de frutas, vegetais e alimentos integrais, além de maior frequência de atividade física no lazer. Observa-se novamente que intervenções que estimulam o engajamento ativo, incluindo jogos escolares, influenciam não apenas o comportamento alimentar, mas também a continuidade da prática física fora da escola.

Os dois estudos, ambos conduzidos por grupos de pesquisa liderados por Kolanowski, Lugowska e Trafialek, apresentam uma importante coerência metodológica: analisam diferentes intensidades e contextos de atividade física escolar para compreender como o ambiente educacional

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

influencia diretamente o comportamento alimentar. Enquanto o estudo de 2024 compara grupos com cargas distintas de educação física, o estudo de 2025 acompanha os alunos longitudinalmente, permitindo observar mudanças comportamentais ao longo do tempo. Essa combinação de delineamentos fortalece a evidência de que não é apenas a quantidade de atividade física, mas também sua qualidade, consistência e capacidade de engajar os estudantes que produzem efeitos duradouros sobre a alimentação.

Ambos os trabalhos revelam que quanto maior é o estímulo ao movimento dentro do ambiente escolar, maior é a tendência de os alunos adotarem padrões alimentares mais saudáveis, como aumento do consumo de frutas, vegetais e alimentos naturais. Seus resultados são: estratégias que geram maior envolvimento, prazer e participação ativa (como ocorre nos jogos escolares) tendem a potencializar os benefícios observados. Isso porque a atividade física deixa de ser apenas uma exigência curricular e passa a ser percebida como experiência positiva, cooperativa e motivadora, o que aumenta a abertura para mudanças de comportamento, incluindo as escolhas alimentares.

Além disso, o estudo realizado em 2025 demonstra que esses efeitos ultrapassam os limites da escola. Os alunos mais engajados fisicamente apresentaram maior propensão a praticar atividade física no lazer, indicando internalização do comportamento saudável. Essa continuidade reforça que intervenções lúdicas, como jogos escolares, podem não apenas melhorar o comportamento alimentar no ambiente escolar, mas também influenciar o estilo de vida geral das crianças e adolescentes. Assim, os dois estudos contribuem de forma consistente para a compreensão de que o movimento associado ao prazer, interação e ludicidade representa uma via poderosa para promover hábitos alimentares saudáveis.

O estudo de Grams *et al.* (2022), com amostra de 334 crianças sendo 182 da Espanha e 152 da Alemanha, demonstrou que estudantes que praticavam maior volume de atividade física, tanto no contexto escolar quanto no lazer, apresentaram maior adesão à dieta mediterrânea. Essa adesão incluiu maior consumo de frutas, hortaliças, leguminosas, azeite de oliva e menor ingestão de ultraprocessados. O estudo utilizou questionários validados para avaliar a qualidade dietética e mensurou níveis de atividade física por meio de autorrelato estruturado, permitindo identificar padrões consistentes entre movimento e alimentação saudável. Esses achados reforçam que ambientes escolares que estimulam participação ativa, movimento frequente e práticas lúdicas favorecem comportamentos alimentares mais equilibrados, dialogando diretamente com a proposta dos jogos escolares como catalisadores de engajamento e mudança comportamental.

O conjunto dos estudos analisados demonstra que intervenções que combinam atividade física, elementos lúdicos e educação nutricional são mais eficazes do que ações isoladas. A literatura evidencia que a integração entre movimento e aprendizagem favorece a compreensão prática dos conceitos, amplia a participação dos estudantes e facilita a internalização de comportamentos

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026
alimentares saudáveis.

Esse padrão pode ser observado tanto nos achados de Barnes *et al.* (2021) quanto nos de Morgado *et al.* (2023), que demonstram que programas multicomponentes produzem resultados mais consistentes na adoção de hábitos adequados. Outro ponto importante é que as mudanças no comportamento alimentar tendem a ocorrer mais rapidamente do que alterações em indicadores antropométricos.

Estudos como os de Barnes *et al.* (2021) e Tugowska, Kolanowski e Trafialek (2024) evidenciam que o consumo de frutas, vegetais e alimentos integrais aumenta de forma precoce, enquanto o IMC e a composição corporal exigem períodos mais longos de intervenção para apresentar modificações significativas. Isso reforça que intervenções centradas em práticas ativas e jogos podem gerar impacto imediato nas escolhas alimentares, mesmo que o efeito sobre o peso seja mais gradual.

Além disso, a motivação e o engajamento promovidos pelos jogos escolares surgem como elementos centrais na transformação de comportamentos. Atividades recreativas estruturadas, esportes em formato lúdico e práticas físicas dinâmicas tornam o processo educativo mais atraente, reduzindo resistência e aumentando a adesão dos estudantes às recomendações nutricionais. O estudo de Morgado *et al.* (2023) ilustra esse mecanismo ao mostrar que o futebol recreativo elevou tanto o envolvimento das crianças quanto a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis. De forma complementar, os achados de Grams *et al.* (2022) reforçam que estudantes fisicamente mais ativos demonstram maior aderência a padrões alimentares equilibrados, sugerindo que o engajamento por meio do movimento no ambiente escolar é um mediador essencial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

A análise dos cinco estudos selecionados demonstra que intervenções escolares presenciais que utilizam jogos, atividades lúdicas, práticas esportivas estruturadas e estratégias de educação nutricional exercem efeitos positivos e consistentes sobre o comportamento alimentar de crianças e adolescentes. As evidências revelam que programas que integram movimento corporal e aprendizagem ativa favorecem mudanças nos hábitos alimentares, maior conscientização nutricional e, em alguns casos, melhorias em indicadores antropométricos.

Os estudos apresentam limitações, como heterogeneidade metodológica, diferentes durações das intervenções, variação nos instrumentos de avaliação e ausência de seguimento de longo prazo em alguns casos. Ainda assim, o conjunto das evidências indica que intervenções escolares baseadas em jogos, atividades lúdicas e práticas esportivas sistematizadas exercem influência positiva sobre o comportamento alimentar e a consciência nutricional de crianças e adolescentes.

Conclusão

A análise dos estudos evidenciou que os jogos escolares presenciais, as atividades físicas

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

estruturadas e as ações lúdicas desenvolvidas no ambiente escolar possuem potencial significativo para promover hábitos alimentares mais saudáveis em crianças e adolescentes. Os cinco estudos analisados mostraram que intervenções multicomponentes, que combinam movimento corporal, ludicidade e educação nutricional, favorecem mudanças consistentes nos comportamentos alimentares, como maior consumo de frutas, hortaliças e laticínios, redução de alimentos ultraprocessados e maior regularidade das refeições.

Essas mudanças comportamentais demonstram uma resposta mais rápida quando comparadas às alterações em indicadores antropométricos, o que reforça a importância de programas contínuos e de maior duração para gerar impactos sólidos na saúde e no estado nutricional. Além disso, a participação de professores e profissionais capacitados desempenha papel central na mediação dessas práticas, contribuindo para melhorar o engajamento, a compreensão e a motivação dos estudantes durante as atividades propostas.

Os estudos também indicam que intervenções lúdicas e pedagógicas promovem uma formação mais integral, ao estimular a consciência sobre a relação entre esforço físico, gasto energético e escolhas alimentares. Esse tipo de abordagem favorece a construção de autonomia e senso crítico em relação à alimentação, elementos essenciais na prevenção do sobrepeso e da obesidade em fases precoces da vida.

Apesar dos resultados promissores, ainda existem limitações importantes na literatura: o número de estudos é reduzido, há grande variação nas faixas etárias investigadas e a maioria das intervenções possui curta duração, o que dificulta avaliar efeitos sustentados ao longo do tempo. No contexto brasileiro, especialmente na Bahia, a escassez de pesquisas primárias sobre o tema evidencia uma lacuna relevante que precisa ser suprida por investigações futuras. Estudos longitudinais, com maior diversidade populacional e metodologias mais padronizadas, seriam essenciais para aprofundar a compreensão dos efeitos a longo prazo das práticas corporais integradas à educação alimentar.

Diante do conjunto de evidências, conclui-se que intervenções escolares presenciais que integrem jogos educativos, atividades físicas e educação nutricional configuram estratégias eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis, estimular comportamentos protetores e fortalecer a autonomia das crianças e adolescentes em suas escolhas alimentares. Recomenda-se a implementação de programas contínuos e multicomponentes nas escolas, acompanhados de capacitação docente e articulação entre esporte, ludicidade e educação nutricional, a fim de consolidar uma cultura de saúde e bem-estar entre os estudantes.

Por fim, ressalta-se a necessidade de que escolas e políticas educacionais ampliem o uso dessas estratégias inovadoras, garantindo sua continuidade e adequação às realidades locais. A manutenção dessas práticas ao longo do ano letivo pode contribuir para a consolidação de hábitos alimentares mais saudáveis e para a prevenção de agravos nutricionais durante a infância e a

Referências

- ALMEIDA, D. P. de et al. *O lúdico como ferramenta para alimentação saudável no ambiente escolar.* Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 997–1007, 2024.
- BARNES, C. et al. *Efficacy of a school-based physical activity and nutrition intervention on child weight status: findings from a cluster randomized controlled trial.* Preventive Medicine, v. 153, p. 106822, 2021.
- CÉ, J. A. et al. *Atividade física e obesidade na infância: uma revisão integrativa.* ID on Line – Revista de Psicologia, v. 17, n. 67, p. 224–247, 2023.
- COSTA, J. A. et al. *A school-based physical activity intervention in primary school: effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence.* Frontiers in Public Health, 2024.
- DIAS, J. D. D. et al. *Avaliação de serious game em programa de enfrentamento da obesidade infantil.* Acta Paulista de Enfermagem, v. 34, eAPE001045, 2021.
- EDDOLLS, W. T. B. et al. *High-intensity interval training interventions in children and adolescents: a systematic review.* Sports Medicine, v. 47, n. 11, p. 2363–2374, 2017.
- GRAMS, J. et al. *Comparison of adherence to Mediterranean diet between Spanish and German school-children and influence of gender, overweight, and physical activity.* Nutrients, v. 14, n. 12, p. 2456, 2022.
- ILIĆ, A. et al. *Increasing fruit and vegetable intake of primary school children: a three-year multicomponent intervention.* [S. l.]: [s. n.], 2022.
- KOLANOWSKI, W.; ŁUGOWSKA, K.; TRAFIAŁEK, J. *The impact of physical activity at school on eating behaviour and leisure time of early adolescents.* International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 24, p. 16490, 2025.
- ŁUGOWSKA, K. et al. *The impact of increased physical activity at school on the nutritional behavior and BMI of 13-year-olds.* Journal of School Health, v. 94, n. 2, p. 120–132, 2024.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Curvas de crescimento.* Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Endocrinologia, 2025.
- MOGRE, V. et al. *A school-based food and nutrition education intervention increases nutrition-related knowledge and fruit consumption among primary school children in northern Ghana.* BMC Public Health, v. 24, p. 1739, 2024.
- MOITINHO, J.; BARRETO, M. F. *O jogo digital como estratégia de educação alimentar e nutricional para o público infantil.* Revista Entreideias: Educação, Cultura e Sociedade, v. 13, n. 2, 2023.
- MORGADO, M. C. et al. *Effects of “Football and Nutrition for Health” program on body composition, physical fitness, eating behaviours, nutritional knowledge, and psychological status among 7 to 10 years school children.* Frontiers in Pediatrics, 2023.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

OLIVEIRA JÚNIOR, F. A.; MARTINS, V. J. B.; SILVEIRA E SÁ, R. C. *Estratégias lúdico-interativas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e práticas desportivas de escolares*. Revista Em Extensão, v. 16, n. 2, p. 75–100, 2017.

RHÉE, K. E. et al. *Gamificação para a melhoria da dieta, dos hábitos alimentares e da composição corporal em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática e meta-análise*. Nutrients, v. 13, n. 7, p. 2478, 2021.

SILVEIRA, J. A. C.; TADDEI, J. A. A. C.; GUERRA, P. H.; NOBRE, M. R. C. *A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática*. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 87, n. 5, p. 382–392, 2011.

VASCONCELOS, C. M. R. de et al. *Estudo de intervenção com escolares utilizando jogo de cartas “O enigma da pirâmide” sobre alimentação saudável*. Cogitare Enfermagem, v. 27, e81354, 2022.

SOARES, C. S. J.; SOUZA, M. L. D.; MONTEIRO, M. R. P. *Promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças: relato de experiência*. Revista Ciência em Extensão, v. 18, n. 1, p. 543–556, 2022.

WANG, R. et al. *Promoting learning about nutrition and healthy eating behaviors in Chinese children through an alternate reality game: a pilot study*. Nutrients, v. 17, n. 7, p. 1219, 2025.