



JOGO “TRILHANDO SAÚDE”

Autoria:

Cinthya Rafaella Magalhães Da Nóbrega Novaes

Flávia Accioly Canuto Wanderley

Bárbara Marcelly Tavares De Gusmão

Maria Roseane Alves Da Silva

1 APRESENTAÇÃO

O jogo “**Trilhando Saúde**” é um recurso educacional que busca proporcionar aos participantes não apenas a aprendizagem sobre recomendações de atividade física, mas também estimula a sua prática de forma divertida e informativa. O conteúdo apresentado é baseado nas recomendações para atividade física da Organização Mundial de Saúde para o público de 18 a 64 anos.

Por tratar-se especificamente da temática da atividade física, é proposto um jogo de tabuleiro em que os peões são os próprios jogadores. O tabuleiro é confeccionado em lona vinílica impressa (Figura 1) e deve ser posicionado em superfície sem irregularidades. Os participantes percorrem a trilha à medida que lançam o dado e devem seguir as indicações do roteiro do jogo. É importante salientar que é possível adaptar o tabuleiro para tamanhos menores e usá-lo como tabuleiro de mesa convencional utilizando pinos/peões. As casas distribuídas ao longo da trilha são classificadas por cores e símbolos: casas de perguntas (amarelo), casas de exercícios (azul), casas de descanso (branco), volte casas (vermelho), avance casas (rosa). As regras, o roteiro do jogo, assim como as perguntas e os exercícios designados para cada casa são descritos a seguir.



Figura 1 – Tabuleiro do jogo “Trilhando Saúde”.

Fonte: produção do próprio autor.

2 MATERIAIS

- 01 dado (confeccionado artesanalmente com espuma selada e revestido em corino, medindo 0,30m x 0,30m cada face);
- 10 placas ou papéis impressos indicando os pontos de exercício (figura 2).



Figura 2 – Placa que indica o ponto onde deve ser realizado o exercício da casa 26.

Fonte: Próprio autor

- Materiais adaptados às atividades físicas escolhidas para o jogo:
 - 1 bastão de 30cm ou qualquer objeto que possa ser passado da mão de um participante para o outro;
 - 12 cones ou garrafas pet;
 - 6 halteres (podem ser confeccionados com garrafas pet e preenchidos com água, areia, feijão...);

- 2 bastões de ginástica ou cabos de vassoura;
- 4 cadeiras;
- 2 bolas.
- Roteiro do jogo;
- 1 tabuleiro (impresso em lona tamanho 3,0m x 3,0m);

3 PREPARAÇÃO DO JOGO

- Número de jogadores: 2 a 6 participantes/duplas;
- 1-2 facilitadores (na possibilidade de dois facilitadores, um conduzirá a leitura do roteiro do jogo e outro orientará as práticas de atividade física do jogo).
- Posicionar o tabuleiro em local arejado e sem irregularidades no piso, determinar os pontos de exercício e organizar as estações (posicionar o material quando necessário).

4 REGRAS DO JOGO

- O jogo é composto por perguntas e respostas e práticas de exercícios físicos baseadas nas recomendações de atividade física para adultos de 18 a 64 anos (OMS);
- Cada participante/dupla lança o dado para determinar a ordem de jogadas. Iniciará o jogo aquele participante ou dupla que obtiver o maior número, sendo o segundo a jogar o dado aquele que obtiver o segundo maior número e assim sucessivamente;
- Os participantes/duplas deverão se deslocar sobre as casas do jogo, obedecendo a indicação contida no tabuleiro, e a leitura do conteúdo da respectiva casa, que será lida pelo facilitador;
- A trilha é composta por 5 tipos de casas: de **exercícios**, de **perguntas**, de **descanso**, **avance casas** e **volte casas**;
- A casa “INÍCIO” marca o ponto de partida do jogo;
- Quando os participantes pararem nas casas de perguntas e respostas, o facilitador deve ler as perguntas seguindo a ordem da lista que se encontra no item 7, não existe pergunta específica para cada casa. A mesma pergunta não deve ser lida mais de uma vez;
- Cada casa de exercício possui uma atividade específica de acordo com seu número, e pode ser lida novamente, caso outro participante pare na mesma casa.

- Os exercícios de cada casa devem ser explicados pelo facilitador e estão descritos no roteiro (item 6).
- O conteúdo educativo das casas de descanso, volte casas e avance casas também se encontra no roteiro e deve ser lido pelo facilitador sempre que um participante caia em uma dessas casas.

5 FIM DO JOGO

O jogo finaliza quando o primeiro participante/dupla atinge a casa “CHEGADA” primeiro.

6 ROTEIRO DO JOGO

CASA INÍCIO – Ponto de partida de todos os jogadores/duplas. Nela será definida quem inicia o jogo.

CASA 1 – ALONGAMENTO - Antes de começar vamos alongar? Fazer alongamento antes das atividades físicas prepara e aquece a musculatura, permite o aumento da amplitude de movimento e previne lesões, e após o exercício, ajuda a eliminar a tensão. Antes de começar, “esprequite” braços, pernas e costas, contando sempre de 1 a 10. Alongue pescoço sobre os ombros de forma lenta e o mais acentuada possível, invertendo os sentidos.

CASA 2 – EXERCÍCIO: REVEZAMENTO DE CORRIDA – Vá até o ponto de exercício da casa 2 e realize o mesmo durante 30seg.

Material: um bastão de madeira (mais ou menos 30cm) ou uma garrafa pet pequena ou qualquer material que possa ser trocado entre os participantes, duas garrafas pet de 500mL ou 1L com água para delimitar a distância a ser percorrida, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Nº de participantes: 2.

Duração: 30seg.

Execução: os dois participantes ficarão atrás da garrafa pet que indica o ponto inicial e, ao sinal de início da tarefa, o participante que estiver com o bastão deve correr pela área delimitada entre as garrafas pet, o mais rápido possível e voltar ao ponto inicial entregando o bastão ao colega participante, este, por sua vez, deve repetir o trajeto realizado pelo colega anterior. O

revezamento continua até se cumprir o tempo de 30''. Quando o jogo não for disputado em duplas, pode-se solicitar ao participante que caiu na casa 2 para convidar outro jogador.



Figura 3 – Revezamento.

CASA 3 – EXERCÍCIO: FLEXÃO DE QUADRIL COM BASTÃO - Vá até o ponto de exercício da casa 3 e realize o mesmo sob orientação profissional durante 30seg.

Material: um bastão ou cabo de vassoura para cada componente da equipe, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração: 30seg

Execução: o(s) participante(s) irão segurar o bastão ou cabo de vassoura pelas extremidades e posicioná-lo a frente do corpo na altura do peito. Ao comando do facilitador do jogo, o participante deverá elevar os joelhos flexionados alternadamente em direção ao cabo de vassoura até o término do tempo de 30seg.



Figura 4 – Flexão de quadril com bastão/cabo de vassoura.

CASA 4 – PERGUNTA

CASA 5 – VOCÊ SAIU PARA COMPRAR A PÃO A TRÊS QUADRAS DE CASA E USOU O CARRO. Deslocamento ativo é um hábito que pode te ajudar a sair do sedentarismo!
VOLTE UMA CASA!

CASA 6 – PERGUNTA

CASA 7 – PERGUNTA

CASA 8 – VOCÊ TRABALHA NO 3º ANDAR E ADOTOU O USO DA ESCADA AO INVÉS DO ELEVADOR! Tornar seu dia a dia mais ativo, seja em casa ou no trabalho é uma ótima estratégia para aumentar os níveis diários de atividade física! **AVANCE TRÊS CASAS!**

CASA 9 – PERGUNTA

CASA 10 – EXERCÍCIO: FLEXÃO DE BRAÇOS NA PAREDE – Vá até o ponto de exercício da casa 10 e realize o mesmo sob orientação profissional durante 30seg.

Material: parede e dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...), dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração: 30seg

Execução: O participante deverá se posicionar em frente a uma parede, a uma distância em que suas mãos toquem a parede com os cotovelos estendidos. Suas mãos devem ficar afastadas na largura dos ombros e na altura do peito. Nessa posição, ao comando do facilitador, o participante deverá jogar seu corpo a frente em direção a parede e voltar a posição inicial durante o tempo determinado.

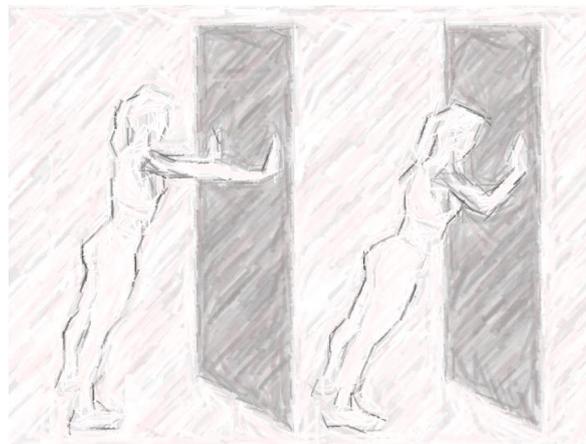


Figura 5 - Flexão de braços na parede.

CASA 11 – PERGUNTA

CASA 12 – PERGUNTA

CASA 13 – EXERCÍCIO: AGACHAMENTO – Vá até o ponto de exercício da casa 13 e realize o mesmo sob orientação profissional por 3seg.

Material: uma cadeira para cada componente da equipe, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração: 30seg

Execução: O facilitador deverá encostar a cadeira na parede e orientar o participante a se posicionar de costas para a mesma, com os pés levemente afastados, e ao comando para iniciar a tarefa o participante deverá agachar como se fosse sentar, se aproximando ao máximo do assento e retornando à posição inicial, o participante deverá manter os braços cruzados a frente do peito ou estendidos. O movimento será repetido, o mais rápido possível pelo tempo determinado.

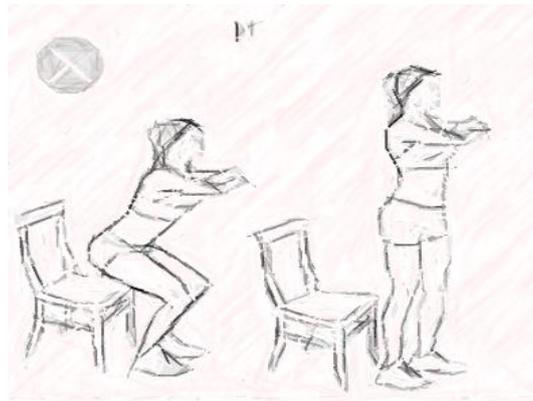


Figura 6 - Agachamento na cadeira.

CASA 14 – VOCÊ TEM DEDICADO TEMPO EM EXCESSO PARA USO DE APARELHOS DE TELA. O comportamento sedentário é o termo direcionado para as atividades que são realizadas na posição sentada ou deitada (a exemplo do uso de smartphones, tablets, etc) e que não aumentam o gasto energético. VOLTE DUAS CASAS!

CASA 15 – EXERCÍCIO: ABDOMINAL INVERTIDO NA CADEIRA - Vá até o ponto de exercício da casa 15 e realize o mesmo sob orientação profissional durante 30seg.

Material: uma cadeira para cada componente da equipe, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração: 30seg

Execução: O participante deve se sentar na borda anterior da cadeira com os pés bem apoiados no chão e posicionados distantes um do outro próximo a largura de seu quadril, os braços deverão estar flexionados a frente do tronco. Ao comando do facilitador, o participante deverá ir movimentando o tronco devagar para trás, sem deixar seus pés saírem do solo. O objetivo é chegar o mais próximo possível do encosto da cadeira, mas, sem tocá-lo e depois retornar à posição inicial. O movimento completo deverá ser repetido pelo tempo determinado.



a) Posição inicial



b) Posição final

Figura 7 - Abdominal invertido na cadeira.

CASA 16 – PERGUNTA

CASA 17 – EXERCÍCIO: REMADA ALTA COM RESISTÊNCIA - Vá até o ponto de exercício da casa 17 e realize o mesmo sob orientação profissional por 30seg

Material: dois halteres adaptados (feitos com garrafa pet) ou faixa elástica, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração: 30seg

Execução: O participante deverá estar com um halter em cada mão (ou com uma extremidade da faixa elástica e os braços estendidos à frente do corpo, deve-se elevar os halteres em direção ao queixo, flexionando os cotovelos e mantendo-os apontados para cima. A parte inicial do exercício termina quando as mãos do participante segurando os halteres ou a faixa elástica, bem próximas uma da outra cheguem perto de seu queixo. Ao chegar nessa posição, o participante deverá estender os cotovelos devagar até chegar a posição inicial. O movimento deverá ser repetido pelo tempo determinado.



Figura 8 - Remada alta com resistência.

CASA 18 – VOCÊ ADOTOU MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES! Todo programa de atividade física deve estar acompanhado de adoção de outros hábitos saudáveis! Não existe receita milagrosa! **AVANCE TRÊS CASAS!**

CASA 19 – EXERCÍCIO: ADUÇÃO DE COXAS COM BOLA - Vá até o ponto de exercício da casa 19 e realize o mesmo sob orientação profissional durante 30seg.

Casa 19 - Adução de coxas com bola

Material: uma bola infantil (tamanho pequena ou média) e uma cadeira para cada componente da equipe, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração:30seg

Execução: O participante deverá se posicionar sentado com a bola entre as pernas e mais próxima da articulação da coxa. Ao comando do facilitador, deverá fazer um movimento de compressão da bola, sustentar essa compressão por 2-3seg e, em seguida, relaxar a musculatura interna da coxa. O movimento deverá ser repetido pelo tempo determinado.



Figura 9 - Adução de coxas com bola.

CASA 20 – PERGUNTA

CASA 21 – EXERCÍCIO: ROSCA COM GARRAFA PET - Vá até o ponto de exercício da casa 21 e realize o mesmo sob orientação profissional durante 30seg.

Material: duas garrafas pet (preenchidas com água ou areia) para cada componente da equipe, dispositivo que registre tempo (cronômetro, smartphone...).

Duração: 30seg

Execução: O participante deverá estar em pé, com os braços completamente estendidos e com uma garrafa em cada mão, ao comando do facilitador, deverá flexionar os dois cotovelos o máximo que conseguir, sem afastá-los de seu tronco, o movimento não deve ser realizado com pressa. Após flexionar o máximo seus cotovelos, o participante deverá então estendê-los devagar até retornar à posição inicial. O movimento deverá ser repetido pelo tempo determinado.

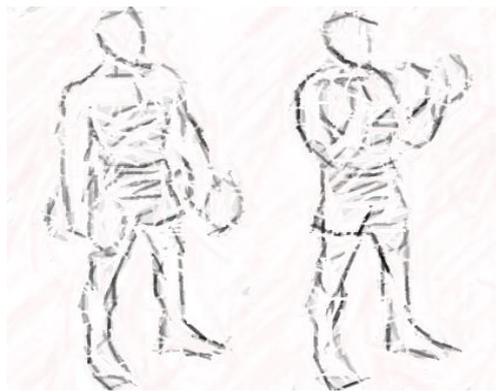


Figura 10 - Rosca bíceps com garrafa pet.

CASA 22 – SEUS EXAMES CLÍNICOS VÃO BEM! As funções cardiorrespiratórias e musculares vêm apresentando melhora e a insônia vem dando uma trégua! A prática segura, respeitando as recomendações de atividade física para cada faixa etária pode mudar sua vida para melhor! **AVANCE TRÊS CASAS.**

CASA 23 – PERGUNTA

CASA 24 – PERGUNTA

CASA 25 – RESPEITE SEU CORPO E SEUS LIMITES! Todo bom programa de exercícios deve aumentar carga e intensidade de forma gradativas! **FIQUE SEM JOGAR UMA RODADA E RETOME SEUS TREINOS DE FORMA SAUDÁVEL!**

CASA 26 – EXERCÍCIO: PANTURRILHA - Vá até o ponto de exercício da casa 26 e realize o mesmo sob orientação profissional durante 30seg.

Material: local para apoio (parede ou móvel ou bastão ou um participante do jogo).

Duração: 30seg

Execução: O participante deverá estar na posição em pé, com seus calcanhares apoiados no chão, afastados entre si em uma largura semelhante à de seus quadris e com as mãos apoiadas na parede ou no móvel ou no bastão ou em outro participante. Ao comando do facilitador, o participante irá ficar na ponta dos pés e voltar a posição inicial. O movimento deverá ser repetido pelo tempo determinado.



Figura 11 – Panturrilha.

CASA 27 – PERGUNTA

CASA 28 – EXERCÍCIO: EQUILÍBRIO COM CONE - Vá até o ponto de exercício da casa 28 e realize o mesmo sob orientação profissional.

Material: 10 cones ou garrafas pet.

Execução: Os cones/garrafas pet deverão ser posicionados em uma reta, equidistantes entre si (a distância deve ser pouco maior que o tamanho do pé do participante). O participante deverá ficar em pé, atrás do primeiro cone/garrafa pet e com o olhar direcionado a frente (não olhar para baixo). Ao comando do facilitador, o participante deverá passar por cima de cada obstáculo sem derrubá-los e sem cair. O participante deve realizar uma ida e uma volta no circuito.



Figura 12 - Equilíbrio com cones.

CASA 29 – ESQUECEU SUA GARRAFA DE ÁGUA? A hidratação é um fator de extrema importância, pois a perda hídrica durante a transpiração precisa ser compensada para a recuperação de líquido e de eletrólitos. **VOLTE DUAS CASAS E TENHA SEMPRE A SUA GARRAFA EM MÃOS!**

CASA 30 – DESCANSE! Para que se obtenha bons resultados, é necessário respeitar o período de recuperação que o organismo necessita! **FIQUE SEM JOGAR UMA RODADA E OFEREÇA A SEU CORPO UM MOMENTO DE RECUPERAÇÃO.**

CHEGADA – PARABÉNS! VOCÊ É O VENCEDOR!

7 LISTA DE PERGUNTAS

1 - VERDADEIRO OU FALSO?

A atividade física pode incluir atividades de deslocamento, tarefas domésticas e de trabalho, desde ocorram diariamente.

Resposta: VERDADEIRO

2 - Cite um tipo de atividade de lazer, ou de transporte, ou doméstica, ou de trabalho que pode ser considerado como atividade física e você realiza no seu dia a dia.

Resposta: Pessoal.

3 - VERDADEIRO OU FALSO?

As brincadeiras, os jogos e os esportes não são considerados atividades que podem fazer parte da rotina de atividade física dos adultos.

Resposta: FALSO. A prática de atividade física pode envolver brincadeiras, jogos e esportes no contexto das famílias e das comunidades em qualquer faixa etária.

4 – O que é “Tempo de Tela”?

Resposta: É o tempo dedicado ao uso de aparelhos eletrônicos de tela (smartphone, tablet, tv, notebook) durante o dia.

5 - Qual o tempo mínimo de atividade física moderada semanal que o indivíduo adulto deve praticar para melhorar as funções cardiorrespiratórias, musculares e ósseas?

a -30 minutos b - 90 minutos c - 150 minutos d - 240 minutos

Resposta: 150 minutos.

6 – Qual dessas alternativas não corresponde a uma Doença Crônica Não Transmissível?

a - Hipertensão b- Diabetes c- Câncer d- HIV

Resposta: d - HIV

7 – VERDADEIRO OU FALSO?

A recomendação de 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana pode ser substituída por 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana.

Resposta: VERDADEIRO

8 – A atividade física moderada é aquela que eleva a frequência de batimentos cardíacos e deixa a pessoa um tanto ofegante. Cite um exemplo de atividade moderada.

RESPOSTA: Caminhar, dançar, varrer, etc.

9 - A atividade física vigorosa é aquela que depende muito do esforço, acelerando o coração e queimando energia, e que continua agindo sobre o corpo mesmo após o fim do treino. Cite um exemplo de atividade vigorosa.

Resposta: Correr, nadar, pedalar, etc.

10- VERDADEIRO OU FALSO?

VERDADEIRO OU FALSO? Adultos que realizam os 150 minutos de atividade física aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana, não precisam realizar exercícios para fortalecimento muscular.

RESPOSTA: FALSO. Além dos exercícios aeróbico, aos adultos é recomendado realizar atividades de fortalecimento muscular, no mínimo, dois dias por semana.

11– Qual o profissional devidamente habilitado para prescrever e acompanhar treinos de maneira segura?

Resposta: Profissional de Educação Física.

12 – Para benefícios adicionais à manutenção da saúde e da qualidade de vida, qual a recomendação semanal de atividade física moderada?

a -180 minutos b - 300 minutos c- 220 minutos d- 350 minutos

Resposta: alternativa “b”

13 – O que significa a sigla DCNT?

Resposta: Doença Crônica não Transmissível.

14 – Para benefícios adicionais em adultos de 18 a 64 anos, 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana podem ser substituídas por quantos minutos de atividade aeróbica vigorosa por semana?

a- 150 minutos b- 75 minutos c- 50 minutos d- 100 minutos

Resposta: alternativa “a”

15 – De forma objetiva, faça uma reflexão de quanto tempo você passa sentado em relação ao tempo que você se mantém fisicamente ativo e apresente.

Resposta: pessoal

16 – Na sua rotina, você inclui atividades de deslocamento, de trabalho, de lazer ou domésticas que podem contribuir para aumentar os seus níveis de atividade física? Quais?

Resposta: Pessoal.

17 – VERDADEIRO OU FALSO?

Se meus pais e/ou avós são portadores de DCNT, não preciso me preocupar, pois as DCNT não apresentam riscos de hereditariedade.

Resposta: FALSO. Muitas das doenças crônicas são hereditárias e exigem cautela e prevenção de fatores de risco com maior rigor.

18 – Quanto tempo você dedica aos aparelhos de tela por dia? Você considera um tempo adequado?

Resposta: Pessoal.

19 – Qual (s) o (s) profissional (s) mais indicado (s) para identificar a necessidade e prescrever suplementação?

Resposta: Nutricionista, médico especialista.

20 – Se você é sedentário, e deseja iniciar um programa de atividade física, qual deve ser o primeiro passo?

RESPOSTA: Procurar um médico e checar suas condições clínicas.

21 - Apresente dois fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT:

Resposta: Tabagismo, alcoolismo, estresse, sedentarismo, alimentação rica em gordura e sódio.

22 – A prática regular de atividade física pode oportunizar uma série de benefícios para o indivíduo praticante, como por exemplo o auxílio no controle do peso corporal. Você consegue pensar em outros benefícios? Apresente três deles.

Resposta: Redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz e controla a ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

23 – VERDADEIRO OU FALSO?

As pessoas que não dispõem de tempo para realizar atividade física seguindo as recomendações gerais de atividade física só devem começar a praticar quando conseguirem ajustar completamente sua rotina para o tempo ideal.

Resposta: FALSO. Para aqueles que ainda não conseguem reservar o tempo ideal, qualquer atividade, ainda que de curta duração, já é uma importante evolução.

24 – Qual das alternativas não corresponde aos cuidados que se deve tomar ao iniciar um programa de atividade física?

a – Estar em dia com as consultas médicas de rotina;

b – Caso opte por estabelecimento de atividade física, priorizar aquele que garanta a contratação de profissionais formados;

- c – Procurar associar meu programa de atividade física às orientações alimentares da internet;
- d – Iniciar a prática de forma gradativa.

Resposta: Alternativa “c”. Caso necessite de orientações nutricionais, o correto é procurar um nutricionista ou nutrólogo.

25 – VERDADEIRO OU FALSO?

O profissional de educação física é habilitado para prescrever suplementação e dietas, caso seja necessário.

Resposta: FALSO. O profissional de educação não pode prescrever suplementação e dietas. Estas responsabilidades são restritas à nutricionistas ou médicos especialistas em nutrição.

26 – A caminhada, por ser uma atividade acessível e praticamente sem custos, é uma das atividades mais adotadas pelos iniciantes. Porém, o praticante deve estar atento à alguns cuidados. Você pode citar algum deles?

Resposta: Uso de roupas leves e calçados confortáveis e fechados (de preferência o tênis); escolha de um trajeto seguro e livre de obstáculos como buracos e degraus; dar preferência aos horários antes das 9h e após as 16h, e ainda assim, atentar para a proteção solar, com o uso de filtro solar, boné ou chapéu; hidratar-se antes e após a atividade; não praticar a caminhada em jejum.

27 – O Sistema Único de Saúde oferece programas de atividade física à população? Justifique.

Resposta: Sim. Através do Programa Academias da Saúde e dos Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica. Ambos os programas possuem profissionais de educação física para planejar e executar ações de promoção de atividade física com a população.