



Simpósio de Integração Acadêmica

“Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



XÔ SEDENTARISMO: UM JOGO PARA INCENTIVAR A PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES PELA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Júlia Monteiro de Morais (julia.m.morais@ufv.br)¹, Katiusse Rezende Alves (katiusse@ufv.br)², Lavínia Ladeira Egydio (lavinia.egydio@ufv.br)¹, Caroline de Freitas Silva (caroline.freitas@ufv.br)¹, Acsa Yanes Andrade Ferreira (acsa.ferreira@ufv.br)¹, Bárbara Mattos Nascimento (barbara.mattos@ufv.br)¹

Comportamento sedentário, prevenção cardiovascular, atividade lúdica

Introdução

As doenças cardiovasculares, principal causa de morte no Brasil e no mundo, responsáveis por cerca de 31% de todos os óbitos, podem ser prevenidas com atividade física regular. O sedentarismo é um fator de risco significativo para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, incluindo infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial e elevação dos níveis de colesterol. Como estratégia lúdica, o jogo “Xô Sedentarismo” foi criado para incentivar a prática de atividade física e promover a conscientização sobre a importância da prevenção de doenças cardiovasculares em usuários dos serviços de Atenção Primária à Saúde (APS), de Viçosa-MG.

Objetivos

Criar um jogo educativo sobre a prática de atividade física; desenvolver habilidades criativas e conhecimentos de estudantes de Enfermagem para elaboração e aplicação do jogo; fortalecer a compreensão sobre o trabalho em equipe entre os estudantes, no desenvolvimento do jogo.

Material e Método

Estudantes que participam da Liga Acadêmica de Enfermagem em Cardiologia (LAEC-UFV) desenvolveram um jogo com o intuito de incentivar e conscientizar usuários da APS a praticar 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, recomendado pela American Heart Association, ou o que for possível de acordo com a condição de saúde. É um jogo adequado para diversos públicos e faixas etárias, incentivando a realização de exercícios acessíveis, como caminhadas, alongamentos e agachamentos. A dinâmica do jogo envolve, no mínimo, três grupos, em que a cada rodada, um jogador de cada equipe lê uma pergunta para seu grupo. O jogador leitor seleciona um card, que contém um exercício a ser executado e uma pergunta a ser respondida com placas de “mito” e “verdade”. A equipe ganha o direito de responder à pergunta somente após um dos membros executar a atividade física, de acordo com as instruções do card. A cada atividade realizada e pergunta respondida corretamente, a equipe acumula um ponto. O grupo que pontuar mais é declarado vencedor. A duração de cada partida varia, levando em consideração o número de participantes e o tempo disponível para a realização do jogo.

Apoio financeiro

Financiamento próprio.

Resultados e Discussão

A elaboração do jogo ofereceu aos estudantes a oportunidade de aprofundar seu conhecimento sobre o tema, envolvendo a leitura de artigos e manuais de saúde, além de estimular a criatividade na formulação das regras e na criação dos materiais físicos. Espera-se que a utilização do jogo “Xô Sedentarismo” em atividades de educação em saúde contribua para promover a conscientização e incentivar a adesão à prática regular de atividade física. Os resultados poderão ser medidos pelo nível de engajamento dos participantes e pelo feedback positivo recebido durante sua aplicação.

Conclusões

A criação do “Xô Sedentarismo” beneficiou a formação dos estudantes participantes da LAEC-UFV, por requerer pesquisas sobre a temática e uso da criatividade para a elaboração de dinâmicas inovadoras, além de ter favorecido o compartilhamento de ideias e trocas de experiências. Esses aspectos enriqueceram a formação acadêmica e prática dos membros da liga de forma expressiva.

Bibliografia

AMERICAN Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids. Texas, 18 abr. 2018. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>. Acesso em: 1 nov. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. 1. ed. Brasília - DF: Departamento de Promoção da Saúde, 2021. 52 p. ISBN 978-85-334-2885-0. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 1 nov. 2022.

TEIXEIRA, José Antônio Caldas; SILVA, Christina Grune de Souza e. Atividade Física e Saúde Cardiovascular. In: OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de; MAGALHÃES, Maria Eliane Campos (ed.). Manual de Promoção da Saúde Cardiovascular. Rio de Janeiro - RJ: SOCERJ, 2023. cap. 4, p. 57-70. ISBN 978-65-88118-06-1. Disponível em: https://socerj.org.br/wp-content/uploads/2023/04/Manual_Promoc%CC%A7a%CC%83o_Sau%CC%81de_Cardiovascular_Completo_Final_v3.pdf. Acesso em: 12 jul. 2023.

Agradecimentos

Agradecemos à LAEC-UFV e à professora Katiusse Rezende Alves pela iniciativa, suporte e colaboração.

¹ Acadêmicas de Enfermagem, Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa

² Professora do curso de Enfermagem do Departamento de Medicina e Enfermagem, Universidade Federal de Viçosa