



TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES
DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS

APRESENTAÇÃO DO JOGO

Trilha do Movimento é um jogo educativo inspirado no Guia de Atividade Física para a População Brasileira. De forma lúdica, apresenta os conteúdos do primeiro e do terceiro capítulos do Guia, incentivando crianças e jovens a adotarem um estilo de vida mais ativo.

Por meio de desafios interativos e atividades dinâmicas, o jogo combina entretenimento e aprendizado, promovendo o engajamento e o conhecimento sobre os benefícios da atividade física. Sua versatilidade permite a utilização em escolas, projetos sociais e ações vinculadas à Atenção Primária à Saúde, alcançando crianças e jovens em diferentes contextos.

O jogo tem como **objetivos** disseminar as recomendações do Guia de Atividade Física para crianças e jovens, facilitar o acesso a informações confiáveis sobre a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar, e incentivar a adoção de um estilo de vida ativo.

REGRAS

1. Início

- Cada jogador ou equipe escolhe a cor do marcador (pino) para se identificar no tabuleiro.
- O jogo deve contar com um facilitador (ou mediador), responsável por ler as perguntas, confirmar as respostas e conduzir as dinâmicas do jogo.
- O facilitador explica o objetivo e as regras para o grupo.
- Para definir a ordem de jogada, cada participante lança o dado. A ordem é determinada de forma decrescente, conforme os resultados. Em caso de empate, os jogadores empatados lançam novamente o dado.

REGRAS

2. Dinâmica do Jogo

- Na sua vez, o jogador (ou equipe) responde a uma pergunta de múltipla escolha apresentada pelo facilitador.
Se acertar: Joga o dado e avança o número de casas correspondente (o facilitador confirma a resposta correta).
Se errar: Permanece na mesma casa.
- **Casas dinâmicas**: Algumas casas do tabuleiro possuem desafios adicionais, que também devem ser conduzidos pelo facilitador.
- Desafio físico (exemplo: dê 20 pulinhos): o jogador realiza a atividade indicada para continuar na rodada. Se não conseguir, perde a vez.

REGRAS

2. Dinâmica do Jogo (continuação)

- Escolha de jogador (ex.: escolha alguém para dar 10 pulinhos): O jogador selecionado deve cumprir o desafio para continuar jogando.
- Mímica de movimento: O facilitador apresenta a atividade que será mimetizada e determina o tempo para adivinhação.
- Se adivinharem corretamente, todos avançam 1 casa.
- Se não adivinharem, apenas quem fez a mímica avança 1 casa.
- **Casa "Avance 2" ou "Retroceda 2"**: Siga a orientação indicada ao cair nesta casa.
- **Casa "Só Avança com número par"**: Para avançar após cair nesta casa, é necessário tirar um número par no dado.

REGRAS

3. Vence o Jogo

- O vencedor é o primeiro a alcançar a casa FIM no tabuleiro.
- Após o término do jogo, os demais jogadores podem realizar um desafio final, escolhido pelo facilitador. Exemplos de desafios: pular 15 vezes, correr no lugar por 30 segundos, fazer uma mímica relacionada à atividade física, cantar uma música de incentivo ao movimento.
- Os desafios finais devem ser curtos, dinâmicos e leves, mantendo o clima descontraído e divertido.



MATERIAIS

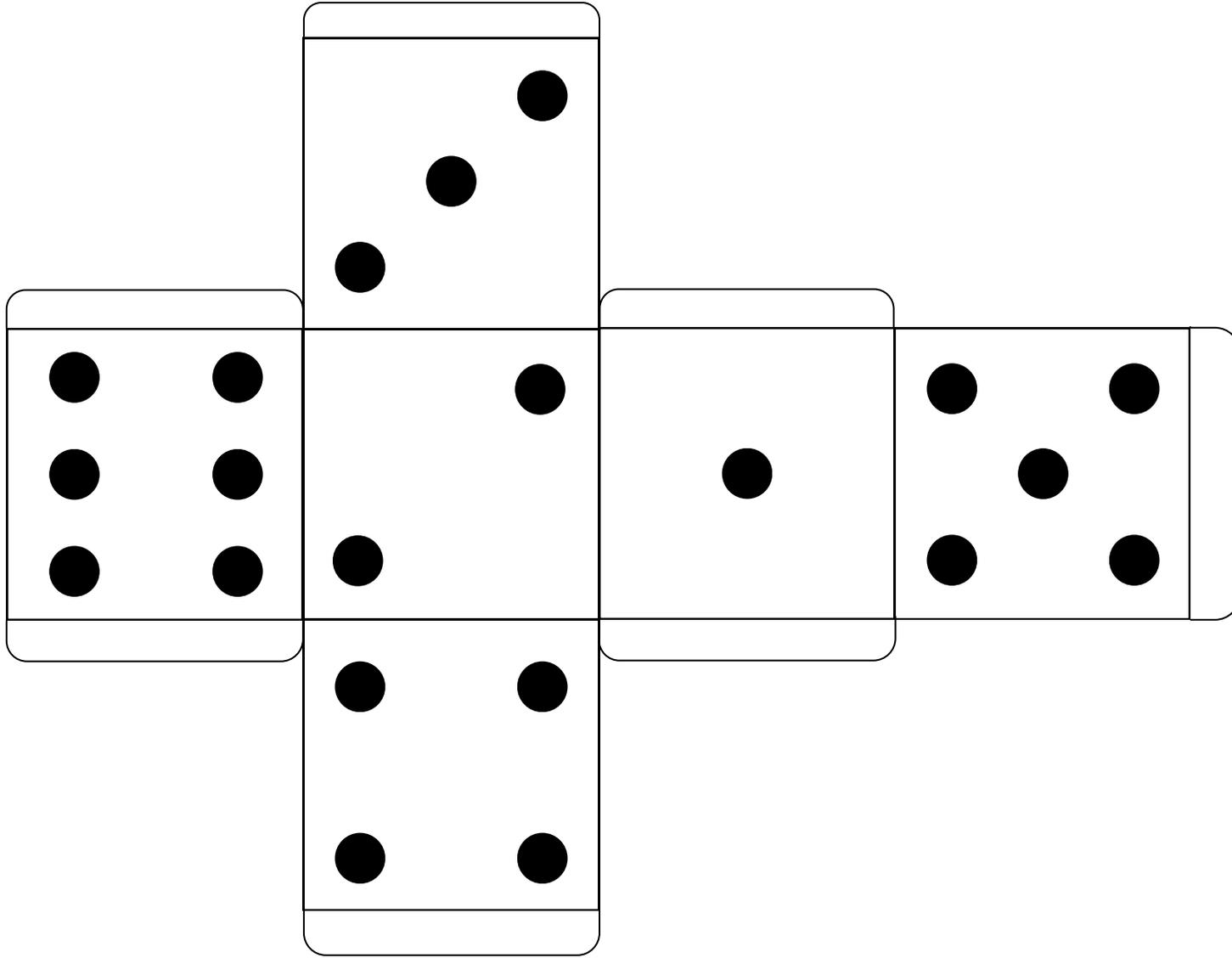
O **tabuleiro** apresenta diferentes tons de verde como cor predominante. As casas estão organizadas em formato de trilha, somando 30 casas mais a casa “FIM”. Em determinadas casas (1, 3, 7, 10, 15, 17, 18, 21, 22 e 30), são propostos desafios especiais, tornando o percurso mais dinâmico e divertido.

As **cartas** possuem fundo branco e bordas na mesma paleta de cores utilizada no Guia e no tabuleiro do jogo. As perguntas são escritas em preto e em negrito, garantindo destaque e fácil leitura. As alternativas (A, B e C) também estão em preto, em texto normal. A resposta correta é sinalizada com um visto  ao lado da alternativa correspondente.

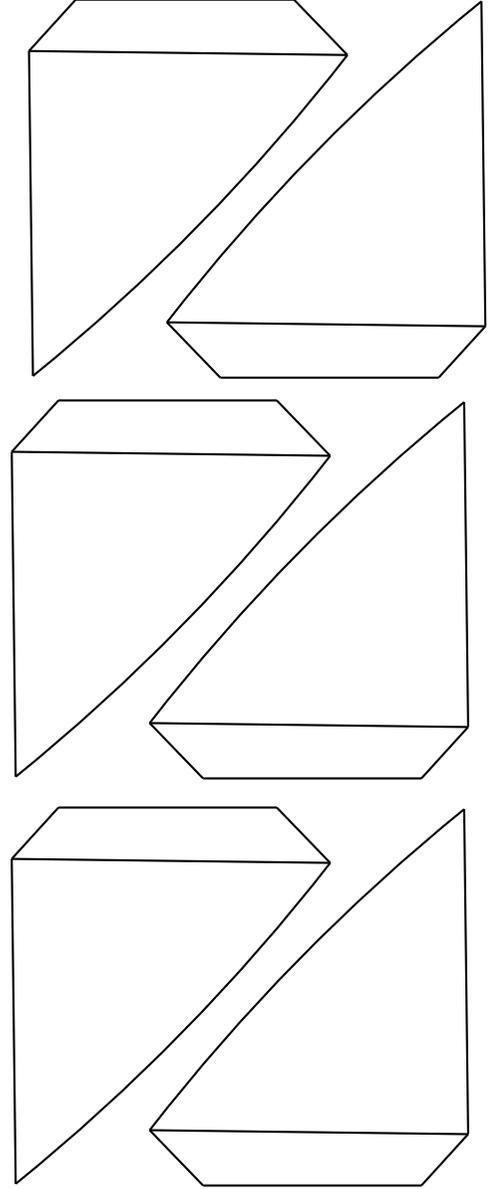
O jogo utiliza um **dado** padrão branco, de seis lados (cúbico), com as faces numeradas de 1 a 6 por pontos pretos.

Cada jogador utiliza um **marcador** (pino) que deve ter cores diferentes: vermelho, branco, preto, azul, amarelo e verde.

MATERIAIS



PARA COLORIR



TRILHA DO MOVIMENTO

Um jogo baseado no Guia de Atividade Física para crianças e adolescentes





TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS



TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS



TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS



TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS



TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS



TRILHA DO MOVIMENTO

UM JOGO EDUCATIVO FUNDAMENTADO NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS

COMO O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA DEFINE "ATIVIDADE FÍSICA"?

A) COMPORTAMENTO QUE ENVOLVE OS MOVIMENTOS VOLUNTÁRIOS DO CORPO, COM GASTO DE ENERGIA ACIMA DO NÍVEL DE REPOUSO. ✓

B) EXERCÍCIOS REALIZADOS EM ACADEMIAS.

C) MOVIMENTOS REALIZADOS DURANTE COMPETIÇÕES ESPORTIVAS.

QUAL É O BENEFÍCIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

A) TORNAR-SE UM ATLETA PROFISSIONAL.

B) MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR. ✓

C) GANHAR MASSA MUSCULAR DE FORMA RÁPIDA.

QUAL ALTERNATIVA REPRESENTA UM EXEMPLO DE ATIVIDADE FÍSICA?

A) ANDAR DE BICICLETA PARA A ESCOLA. ✓

B) ASSISTIR TV DEITADO NO SOFÁ.

C) JOGAR VIDEOGAME SENTADO.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO?

A) EXERCÍCIO É PRATICADO EM LOCAIS ESPECIALIZADOS E ATIVIDADE FÍSICA NÃO.

B) ATIVIDADE FÍSICA ENVOLVE MOVIMENTOS VOLUNTÁRIOS DO CORPO, COM GASTO DE ENERGIA ACIMA DO NÍVEL DE REPOUSO E EXERCÍCIO É ESTRUTURADO E PLANEJADO. ✓

C) NÃO HÁ DIFERENÇA ENTRE OS TERMOS, SÃO SINÔNIMOS.

DE ACORDO COM O GUIA, QUAL DESTAS PRÁTICAS É CONSIDERADA ATIVIDADE FÍSICA?

A) ASSISTIR A UMA PALESTRA SENTADO.

B) DORMIR.

C) LIMPAR A CASA. ✓

O QUE É NECESSÁRIO PARA QUE UM MOVIMENTO SE CARACTERIZE COMO "ATIVIDADE FÍSICA"?

A) ENVOLVER GASTO DE ENERGIA ACIMA DO NÍVEL DE REPOUSO. ✓

B) UTILIZAR APARELHOS MODERNOS DE ACADEMIA.

C) SER FEITO DURANTE LONGOS PERÍODOS DE TEMPO.

QUAL DAS OPÇÕES MENCIONA OS DOMÍNIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA CITADOS NO GUIA?

A) LAZER, TRANSPORTE, TRABALHO E COMPETIÇÕES ESPORTIVAS.

B) LAZER, TRANSPORTE, OCUPACIONAL E SUPLEMENTAÇÃO.

C) TEMPO LIVRE, DESLOCAMENTO, TRABALHO/ESTUDO E TAREFAS DOMÉSTICAS. ✓

QUAL ALTERNATIVA REPRESENTA UM EXEMPLO DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE?

A) JOGAR FUTEBOL COM OS AMIGOS. ✓

B) CAMINHAR PARA IR AO TRABALHO.

C) CARREGAR COMPRAS DO MERCADO.

ATIVIDADES COMO “VARRER O CHÃO” OU “LAVAR ROUPAS” SÃO CLASSIFICADAS COMO:

A) EXERCÍCIOS ESTRUTURADOS.

B) ATIVIDADES DOMÉSTICAS. ✓

C) MODALIDADES ESPORTIVAS.

QUAL DAS ALTERNATIVAS NÃO É CONSIDERADA UM DOMÍNIO DE ATIVIDADE FÍSICA?

A) TRABALHO.

B) DESLOCAMENTO.

C) ESPORTE. ✓

QUAL SERIA UM EXEMPLO DE ATIVIDADE FÍSICA NO DOMÍNIO DE DESLOCAMENTO?

A) CAMINHAR DE CASA ATÉ A ESCOLA. ✓

B) FAZER MUSCULAÇÃO NA ACADEMIA.

C) JOGAR BOLA COM OS AMIGOS.

POR QUE É IMPORTANTE ENTENDER OS DIFERENTES TIPOS E DOMÍNIOS DE ATIVIDADE FÍSICA?

A) AJUDA A IDENTIFICAR OPORTUNIDADES PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. ✓

B) PARA EVITAR ESFORÇO DESNECESSÁRIO NAS ATIVIDADES DO DIA A DIA.

C) PARA FOCAR APENAS NOS EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS E ESPORTES COMPETITIVOS.

COMO SE IDENTIFICA A INTENSIDADE DE UMA ATIVIDADE FÍSICA?

A) PELA RAPIDEZ DOS MOVIMENTOS.

B) PELO AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E SENSÇÃO DE ESFORÇO. ✓

C) APENAS PELO TEMPO DE DURAÇÃO DA ATIVIDADE.

QUAL DAS OPÇÕES REFERE-SE A CARACTERÍSTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE MODERADA?

A) PEQUENO AUMENTO DA RESPIRAÇÃO E DOS BATIMENTOS.

B) RESPIRAÇÃO MAIS RÁPIDA QUE O NORMAL E AUMENTO MODERADO DOS BATIMENTOS ✓

C) RESPIRAÇÃO OFEGANTE, DIFICULDADE PARA CONVERSAR E GRANDE AUMENTO DOS BATIMENTOS.

EM UMA ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESFORÇO, COMO É CLASSIFICADA A ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE LEVE?

A) NUMA ESCALA DE 0 A 10, A PERCEÇÃO DE ESFORÇO É DE 1 A 4 ✓

B) NUMA ESCALA DE 0 A 10, A PERCEÇÃO DE ESFORÇO É DE 1 A 5.

C) NUMA ESCALA DE 0 A 10, A PERCEÇÃO DE ESFORÇO É 7 E 8.

QUAIS CAPACIDADES FÍSICAS SÃO MENCIONADAS NO GUIA?

A) APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA, FORÇA, FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO. ✓

B) CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA, FLEXIBILIDADE E VELOCIDADE DE PROCESSAMENTO.

C) FORÇA, EQUILÍBRIO E ATENÇÃO.

QUEM PODE SER UMA COMPANHIA IDEAL PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

A) AMIGOS, FAMILIARES, COLEGAS ✓

B) APENAS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ESPECIALIZADOS.

C) APENAS SOZINHO PARA TER MAIS FOCO.

QUAL DAS OPÇÕES É UM EXEMPLO PRÁTICO DE “FORÇA MUSCULAR” PARA CRIANÇAS E JOVENS?

A) CARREGAR A MOCHILA DA ESCOLA. ✓

B) ASSISTIR SÉRIES NO SOFÁ.

C) CAMINHAR DEVAGAR PELO PARQUE.

A FLEXIBILIDADE PODE SER EXEMPLIFICADA EM QUAL DAS ATIVIDADES A SEGUIR PARA UM ADOLESCENTE?

A) FAZER ALONGAMENTOS ANTES DE UMA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ✓

B) CORRER JUNTO COM OS AMIGOS DURANTE BRINCADEIRAS.

C) PULAR CORDA NA ESCOLA.

QUANDO UM ADOLESCENTE BRINCA DE “PULAR CORDA”, ELE ESTÁ TRABALHANDO QUAL CAPACIDADE FÍSICA?

A) RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR. ✓

B) FLEXIBILIDADE

C) FORÇA MÁXIMA

O QUE É APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA?

A) É A CAPACIDADE QUE AJUDA VOCÊ A SE DESLOCAR OU FAZER AS ATIVIDADES DO SEU DIA ADIA SEM FICAR CANSADO. ✓

B) É A CAPACIDADE QUE AJUDA VOCÊ A SE VESTIR OU AGACHAR PARA PEGAR ALGUM OBJETO SEM DIFICULDADES.

C) É A CAPACIDADE QUE AJUDA VOCÊ A CARREGAR ALGUM OBJETO.

SÃO EXEMPLOS DE ATIVIDADE FÍSICA NAS TAREFAS DOMÉSTICAS:

A) CUIDAR DAS PLANTAS, VARRER E CUIDAR DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO. ✓

B) CAMINHAR, MANEJAR A CADEIRA DE RODAS E PEDALAR.

C) DANÇAR, NADAR E FAZER TRILHA.

O QUE DEFINE O “COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO” SEGUNDO O GUIA?

A) APENAS ASSISTIR TELEVISÃO.

B) ATIVIDADES REALIZADAS SENTADO, RECLINADO OU DEITADO COM POUCO GASTO DE ENERGIA. ✓

C) QUALQUER PERÍODO DE INATIVIDADE DURANTE O DIA.

QUAL AÇÃO É RECOMENDADA A CADA HORA EM QUE CRIANÇAS E JOVENS PERMANECEM SENTADOS OU DEITADOS?

A) INICIAR UMA SESSÃO DE ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA POR 15 MINUTOS.

B) MOVIMENTAR-SE POR PELO MENOS 5 MINUTOS, APROVEITANDO PARA MUDAR DE POSIÇÃO, IR AO BANHEIRO, BEBER ÁGUA E ALONGAR O CORPO. ✓

C) AUMENTAR O TEMPO DE TELA PARA SE MANTER MENTALMENTE ATIVO.

QUANTOS MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA SÃO RECOMENDADOS PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS?

A) APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS POR DIA.

B) PELO MENOS 60 MINUTOS POR DIA. ✓

C) APENAS 120 MINUTOS POR SEMANA.

QUE TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA DEVERIA SER PRIORIZADA PARA CRIANÇAS E JOVENS?

A) ATIVIDADES AERÓBICAS E DE FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS E OSSOS. ✓

B) APENAS ATIVIDADES LEVES, COMO CAMINHAR.

C) SOMENTE ESPORTES COMPETITIVOS.

COMO O GUIA DEFINE INTENSIDADE?

A) ESFORÇO REPETITIVO QUE GERA GASTO DE ENERGIA.

B) GRAU DO ESFORÇO FÍSICO NECESSÁRIO PARA FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA. ✓

C) GRAU DE ESFORÇO DESEMPENHADO PARA TODA E QUALQUER ATIVIDADE.

ATIVIDADES DE FORTALECIMENTO MUSCULAR, COMO SUBIR ESCADAS OU CARREGAR PESO, DEVEM SER REALIZADAS COM QUE FREQUÊNCIA?

A) PELO MENOS 3 VEZES POR SEMANA. ✓

B) TODOS OS DIAS DA SEMANA.

C) APENAS UMA VEZ POR MÊS.

QUAL BENEFÍCIO ESTÁ RELACIONADO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS?

A) DIMINUIÇÃO DA ENERGIA DIÁRIA.

B) AUMENTO DO TEMPO DE TELA.

C) MELHORA DA SAÚDE MENTAL E DO DESEMPENHO ESCOLAR. ✓

COMO A ATIVIDADE FÍSICA BENEFICIA A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS?

A) REDUZINDO O ESTRESSE E PROMOVENDO BEM-ESTAR EMOCIONAL. ✓

B) DESENVOLVENDO A AUTODISCIPLINA E A CAPACIDADE DE SEGUIR REGRAS.

C) AUMENTANDO O FOCO EXCLUSIVO EM METAS DE DESEMPENHO FÍSICO, O QUE DISTRAI DE PREOCUPAÇÕES PESSOAIS.

SEGUNDO O GUIA, O QUE É UMA ATIVIDADE DE FORTALECIMENTO ÓSSEO PARA CRIANÇAS E JOVENS?

- A) REALIZAR ALONGAMENTOS DIÁRIOS.
- B) CAMINHAR LENTAMENTE.
- C) PULAR CORDA OU BRINCAR DE CABO DE GUERRA.

QUAL DAS OPÇÕES É UM EXEMPLO DE ATIVIDADE FÍSICA QUE PODE SER FEITA NO DESLOCAMENTO ATIVO?

- A) IR PARA A ESCOLA DE BICICLETA OU A PÉ.
- B) IR PARA A ESCOLA DE CARRO.
- C) SENTAR NO ÔNIBUS ENQUANO VAI À ESCOLA.

SÃO CONSIDERADAS ATIVIDADE FÍSICA NO ESTUDO OU TRABALHO, EXCETO:

- A) PARTICIPAR DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ORDENHAR E COLHER.
- B) BRINCAR NO RECREIO, ESCOVAR OS DENTES E DESCANSAR.
- C) CARREGAR OBJETOS, CAMINHAR E PEDALAR.

COMPLETE A FRASE: COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ENVOLVE ATIVIDADES REALIZADAS QUANDO VOCÊ ESTÁ ACORDADO (...)

- A) DEITADO, REALIZANDO UM PEQUENA PAUSA NAS ATIVIDADES DIÁRIAS.
- B) SENTADO OU EM PÉ, GASTANTO POUCA ENERGIA.
- C) SENTADO, RECLINADO OU DEITADO E GASTANDO POUCA ENERGIA.

QUAL A RECOMENDAÇÃO DO GUIA PARA REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

- A) A CADA UMA HORA, MOVIMENTE-SE POR PELO MENOS 5 MINUTOS E APRO-VEITE PARA MUDAR DE POSIÇÃO E FICAR EM PÉ.
- B) DEDIQUE APENAS UM TERÇO DO SEU DIA A COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO.
- C) A CADA 30 MINUTOS, REALIZE UMA CAMINHADA.

QUAL É UM EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE PARA JOVENS QUE PROMOVE O BEM-ESTAR?

- A) ANDAR DE BICICLETA NO PARQUE COM OS AMIGOS.
- B) FICAR PARADO NAS REDES SOCIAIS.
- C) FAZER LIÇÃO DE CASA SEM PAUSAS.

O QUE É CONSIDERADO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA JOVENS?

A) FICAR SENTADO, ASSISTINDO TV OU USANDO O CELULAR POR HORAS. ✓

B) FICAR SENTADO, RECLINADO OU DEITADO, COM OS OLHOS FECHADOS, EM UM ESTADO DE NÃO VIGÍLIA.

C) FICAR DEITADO OU DORMINDO.

SÃO PEQUENAS ATITUDES QUE PODEM AJUDAR A DIMINUIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO:

A) ASSISTIR A AULA, JOGAR VIDEOGAME E USAR O CELULAR.

B) IR AO BANHEIRO, BEBER ÁGUA E ALONGAR O CORPO ✓.

C) REALIZAR TRABALHOS MANUAIS.

OS PAIS DEVEM LIMITAR O TEMPO DE TELA DE CRIANÇAS E JOVENS A:

A) 4 HORAS/DIA.

B) 3 HORAS/DIA.

C) 2 HORAS/DIA ✓.

O GUIA DEFINE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE COMO:

A) É FEITA NO SEU TEMPO DISPONÍVEL OU NO LAZER, BASEADA EM PREFERÊNCIAS E OPORTUNIDADES. ✓

B) É FEITA COMO FORMA DE DESLOCAMENTO ATIVO PARA IR DE UM LUGAR A OUTRO.

C) É FEITA NO TRABALHO E EM ATIVIDADES EDUCACIONAIS, PARA DESEMPENHAR SUAS FUNÇÕES LABORAIS OU DE ESTUDO.

QUAL O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NO DESEMPENHO ESCOLAR DOS JOVENS?

A) NÃO POSSUI IMPACTO DIRETO NO DESEMPANHO ESCOLAR.

B) AUMENTA O CANSAÇO E REDUZ O FOCO.

C) MELHORA NA CONCENTRAÇÃO, MEMÓRIA E DESEMPENHO COGNITIVO. ✓

O GUIA DESTACA QUE JOVENS QUE REALIZAM ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE TÊM MAIOR PROBABILIDADE DE:

A) TER UMA VIDA ADULTA COM MAIS SAÚDE E MENOS DOENÇAS. ✓

B) PRECISAR DE MAIS TEMPO PARA DESCANSAR.

C) EVITAR ATIVIDADES EM GRUPO POR SEREM CANSATIVAS.

REFERE-SE A UMA RECOMENDAÇÃO PARA OS PAIS INCENTIVAREM SEUS FILHOS A PRATICAREM ATIVIDADE FÍSICA:

A) PARTICIPAR OU APOIAR AS ATIVIDADES E DAR UM BOM EXEMPLO. ✓

B) ESTABELECEER METAS COMPETITIVAS E RIGOROSAS.

C) PERMITIR QUE DECIDAM SOZINHOS SE DESEJAM SER ATIVOS OU NÃO.

SÃO FATORES QUE FACILITAM OU DIFICULTAM QUE VOCÊ TENHA UMA VIDA MAIS ATIVA:

A) INDIVIDUAIS, COLETIVOS, AMBIENTAIS, CULTURAIS, ECONÔMICOS E POLÍTICOS. ✓

B) INDIVIDUAIS E COLETIVOS.

C) AMBIENTAIS E CULTURAIS.

É ACONSELHÁVEL QUE A CRIANÇA APRENDA A NADAR, FLUTUAR, MERGULHAR E SE ADAPTAR AO MEIO AQUÁTICO?

A) NÃO, É MUITO PERIGOSO.

B) SIM, POIS OS ACIDENTES EM PISCINAS, LAGOS E NO MAR SÃO COMUNS. ✓

C) NÃO, CRIANÇAS NÃO PODEM TER CONTATO COM O MEIO AQUÁTICO.

DE ACORDO COM O GUIA, A ATIVIDADE FÍSICA:

A) PROMOVE INTERAÇÕES SOCIAIS E COM O AMBIENTE. ✓

B) PROMOVE RISCOS A SAÚDE.

C) NÃO É ACONSELHÁVEL PARA CRIANÇAS E JOVENS.

SER FÍSICAMENTE ATIVO NA INFÂNCIA OU ADOLESCÊNCIA É BENÉFICO?

A) SIM, PORÉM OS BENEFÍCIOS SÃO MAIS NOTÓRIOS EM CRIANÇAS.

A) SIM, POIS QUANDO VOCÊ É FÍSICAMENTE ATIVO, TEM MAIS CHANCES DE MANTER A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA AO LONGO DA VIDA. ✓

C) NÃO, A ATIVIDADE FÍSICA É BENÉFICA APENAS PARA ADULTOS E IDOSOS.

QUAL DAS ALTERNATIVAS NÃO CORRESPONDE A UMA ORIENTAÇÃO DO GUIA PARA PAIS OU RESPONSÁVEIS:

A) INCENTIVAR A CRIANÇA OU O JOVEM A REDUZIR O TEMPO EM QUE PERMANECE EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO.

B) RECOMENDAR A PRÁTICA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA ESPECÍFICA, SEM CONSIDERAR AS PREFERÊNCIAS DO JOVEM. ✓

C) MOSTRAR AS VARIEDADES DE ATIVIDADES FÍSICAS, COMO BRINCADEIRAS, JOGOS, DANÇAS E ESPORTES.

EQUIPE

Coordenadora:

Carla Menêses Hardman

Autores:

Pedro Henrique Bezerra de Souza

Samanta Barbosa Feitosa

João Pedro Pugas Lima

Beatriz Bianka Mignac do Carmo Sales

Lucas de Moraes Gomes

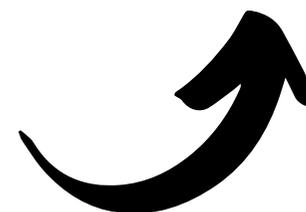
Consultores:

Rildo de Souza Wanderley Júnior

Daniel da Rocha Queiroz

Mauro Virgilio Gomes de Barros

LEITURA SUGERIDA



INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Elementos gráficos



Utilizado para o desenvolvimento da capa por meio do recurso mídia mágica, bem como para edição de imagens e adição de elementos visuais.

Ilustração (tabuleiro): Giovana Maria de Paiva