



Produto Educacional
Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica

JOGO DA SAÚDE EJA EM MOVIMENTO

Lecimara Scherer Vieira Pereira

Aline Grunewald Nichele



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

- V658j Vieira, Lecimara Scherer
Jogo da Saúde: EJA em *Movimento* [Recurso eletrônico] / Lecimara Scherer
Vieira, Aline Grunewald Nichele -- 1.ed.-- Porto Alegre, RS: IFRS, 2026.
1 arquivo em PDF.

ISBN 978-65-5950-286-8

Produto educacional elaborado a partir da dissertação intitulada:
"Promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA): investigação da contribuição da educação física para hábitos ativos e saudáveis em estudantes trabalhadores". (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT). - IFRS, Campus Porto Alegre, RS, 2026.

1. Ensino profissional. 2. Educação física. 3. Promoção da saúde. 4. Educação de jovens e adultos. I. Nichele, Aline Grunewald. II. Título.

CDU: Ed. 2007 (online)

Catalogação na publicação: Aline Terra Silveira CRB10/1933



Produto Educacional

JOGO DE TABULEIRO

**JOGO DA SAÚDE, EJA EM
MOVIMENTO**



2026

SAÚDE - EJA EM



FICHA TÉCNICA

Título: Jogo da Saúde: EJA em Movimento

Tipo de produto: Jogo educativo digital interativo

Autoras: Lecimara Scherer Vieira Pereira e Aline Grunewald Nichele

Programa: Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT)

Instituição: Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) – Campus Porto Alegre

Público-alvo: Estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Área: Educação Física

Formato: Recurso digital interativo

Plataforma: Genially



SUMÁRIO

1.	Introdução.....	6
2.	Apresentação.....	9
3.	Objetivo.....	10
4.	Público-alvo.....	11
5.	Descrição do produto.....	12
6.	Como utilizar o jogo na aula.....	13
7.	Possibilidades pedagógicas.....	14
8.	Estrutura do jogo.....	15
9.	Regras do jogo.....	16
10.	Casas bônus.....	17
11.	Casas de punição.....	18
12.	Perguntas do jogo.....	19
13.	Cartas surpresa.....	20
14.	Encerramento da atividade.....	21
15.	Acesso ao jogo.....	22
	Referências.....	23



1 Introdução

O presente Produto Educacional foi desenvolvido no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) – Campus Porto Alegre, como parte integrante da dissertação intitulada “*Promoção da saúde na Educação de Jovens e Adultos (EJA): investigação da contribuição da Educação Física para hábitos ativos e saudáveis em estudantes trabalhadores*”. A pesquisa está vinculada à linha de pesquisa Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica e ao Macroprojeto 1 – Propostas metodológicas e recursos didáticos em espaços formais e não formais de ensino na EPT.

O desenvolvimento deste Produto Educacional fundamenta-se nos princípios que orientam a Educação Profissional e Tecnológica (EPT), especialmente na perspectiva da formação humana integral, que compreende o sujeito em suas múltiplas dimensões — física, cognitiva, social, cultural e histórica.

Essa concepção busca superar visões fragmentadas da educação, reconhecendo o estudante como sujeito histórico e social, capaz de compreender e transformar a realidade em que está inserido. No contexto da EPT, essa perspectiva está associada à articulação entre trabalho, ciência, cultura e tecnologia como dimensões constitutivas da formação dos sujeitos (Ramos, 2014).



A compreensão da formação humana integral também se relaciona à noção de educação omnilateral, entendida como um processo formativo que contempla as diversas dimensões da vida humana, incluindo aspectos intelectuais, culturais, sociais e corporais.

Nessa perspectiva, a educação deve contribuir para o desenvolvimento pleno dos indivíduos, possibilitando a ampliação de suas capacidades de compreensão e intervenção na realidade social. Conforme destaca Frigotto (2010), a educação omnilateral busca a emancipação dos sujeitos por meio do desenvolvimento de todas as potencialidades humanas.

Essa concepção dialoga ainda com a compreensão da educação como prática social inserida nas contradições da sociedade. Para Saviani (2008), a escola tem papel fundamental na mediação do conhecimento historicamente produzido e na formação crítica dos sujeitos, contribuindo para sua participação consciente na vida social.

No campo da Educação Física, essa perspectiva também se aproxima das reflexões de Freire (1989), ao compreender as práticas corporais como experiências educativas que envolvem dimensões físicas, cognitivas, sociais e culturais do desenvolvimento humano.



A partir dessa compreensão, torna-se importante considerar as especificidades do público atendido pela Educação de Jovens e Adultos (EJA). Nessa modalidade, muitos estudantes são trabalhadores e convivem com rotinas marcadas por múltiplas responsabilidades, o que pode limitar a adoção de práticas relacionadas ao cuidado com a saúde e à realização regular de atividades físicas.

Nesse sentido, as aulas de Educação Física podem constituir-se como espaço de promoção de conhecimentos e reflexões que contribuam para a conscientização sobre a importância de hábitos de vida mais ativos e saudáveis.

Considerando esse contexto, foi desenvolvido o produto educacional “Jogo da Saúde: EJA em Movimento”, um jogo de tabuleiro digital elaborado com o objetivo de promover a conscientização dos estudantes sobre a importância da atividade física para a saúde.

A proposta busca estimular a participação, o diálogo e a reflexão por meio de uma abordagem lúdica e interativa, articulando conteúdos relacionados à promoção da saúde e ao incentivo à adoção de hábitos ativos e saudáveis entre estudantes da Educação de Jovens e Adultos.



2 Apresentação

Caro(a) colega Professor(a)

Este produto educacional apresenta o Jogo da Saúde: EJA em Movimento, elaborado para utilização nas aulas de Educação Física com estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA). O jogo foi desenvolvido com o objetivo de contribuir para a reflexão sobre os benefícios da atividade física para a saúde e incentivar a adoção de hábitos ativos e saudáveis no cotidiano dos estudantes.

A proposta considera as especificidades do público da EJA, composto em grande parte por estudantes trabalhadores, que conciliam as atividades escolares com responsabilidades profissionais, familiares e sociais. Nesse contexto, discutir a importância de manter uma vida ativa e refletir sobre práticas relacionadas à saúde torna-se um aspecto relevante no processo educativo.

O jogo busca aproximar os conteúdos da Educação Física das experiências e vivências dos estudantes, promovendo momentos de diálogo, participação e interação durante as aulas. Por meio das situações apresentadas no jogo, os estudantes são convidados a refletir sobre suas práticas cotidianas e sobre a importância da atividade física para a saúde.

Dessa forma, o Jogo da Saúde: EJA em Movimento constitui-se como um recurso pedagógico que pode auxiliar o professor na abordagem de temas relacionados à atividade física e à saúde, favorecendo a participação dos estudantes e estimulando reflexões sobre a adoção de hábitos mais ativos e saudáveis.



3 Objetivos

O Jogo da Saúde: EJA em Movimento tem como objetivo promover a reflexão sobre os benefícios da atividade física para a saúde e incentivar a adoção de hábitos ativos e saudáveis entre estudantes da Educação de Jovens e Adultos.

De forma específica, busca-se:

- estimular o diálogo sobre saúde e atividade física;
- incentivar reflexões sobre a importância de uma vida mais ativa e da adoção de hábitos mais saudáveis no cotidiano;
- relacionar os conteúdos da Educação Física com situações vivenciadas pelos estudantes;
- favorecer a participação e a interação entre os alunos durante a aula.



4 Público-Alvo

O produto educacional foi desenvolvido para estudantes da EJA, especialmente aqueles que conciliam estudos com atividades profissionais.

A proposta pode ser aplicada em turmas do ensino fundamental ou médio da EJA, adaptando-se conforme a realidade da turma e o tempo disponível para a atividade.

5 Descrição do Jogo

O produto educacional consiste em um jogo de trilha, no qual os participantes avançam no tabuleiro conforme o resultado do lançamento de um dado.

Durante o percurso, os jogadores encontram diferentes situações relacionadas aos hábitos de saúde, podendo receber bônus, punições ou responder perguntas relacionadas à atividade física e ao cuidado com o corpo.

Essas situações representam escolhas presentes no cotidiano e possibilitam a reflexão sobre comportamentos que favorecem ou prejudicam a saúde.

A atividade busca promover a aprendizagem por meio da participação ativa dos estudantes, incentivando o diálogo e a troca de experiências.





6 Como Utilizar o Jogo na Aula

O professor pode utilizar o jogo durante as aulas de Educação Física como recurso de apoio pedagógico.

Sugere-se que o jogo seja apresentado em sala de aula por meio de:

- computador;
- projetor multimídia;
- quadro digital;
- ou dispositivos móveis.

A participação no jogo requer, no mínimo, dois jogadores, podendo também ser desenvolvido de forma coletiva com toda a turma, favorecendo a discussão das respostas e a reflexão sobre as situações apresentadas ao longo da atividade.

Durante a utilização do recurso, o professor pode estimular o diálogo entre os estudantes, relacionando as perguntas do jogo com experiências e vivências do cotidiano.

Essa dinâmica favorece a construção coletiva do conhecimento e amplia as possibilidades de discussão sobre hábitos ativos e saudáveis no contexto da EJA.



7 Possibilidades Pedagógicas

A utilização do jogo nas aulas de Educação Física pode contribuir para:

- estimular a participação dos estudantes;
- promover momentos de discussão e reflexão;
- relacionar conteúdos escolares com situações do cotidiano;
- incentivar a adoção de hábitos ativos e saudáveis.

Além disso, o jogo pode ser utilizado como atividade introdutória, atividade de revisão ou como estratégia para promover debates em sala de aula.

8 Estrutura do Jogo

O jogo é organizado em formato de trilha, composta por diversas casas numeradas que representam situações relacionadas ao cotidiano e aos hábitos de saúde.

Durante a partida, os jogadores devem avançar no tabuleiro conforme o resultado obtido no lançamento do dado. Ao chegar a uma casa específica, o participante deve clicar ou interagir com o número correspondente para revelar a ação ou o desafio associado àquela posição no jogo.

As ações apresentadas podem resultar em:

- avanço de casas;
- retorno no percurso;
- permanência no lugar;
- reflexão sobre hábitos saudáveis.

Essas situações representam escolhas comuns no dia a dia e incentivam os participantes a refletirem sobre comportamentos que favorecem ou prejudicam a saúde.



Natural é sempre melhor!

Bebe sucos naturais em vez de refrigerante! Avance 1 casa.



9 Regras do Jogo

Para iniciar a atividade, os participantes devem escolher uma peça que representará seu personagem na trilha do jogo.

A ordem de participação pode ser definida por sorteio ou por acordo entre os jogadores.

Em cada rodada, o jogador da vez deve:

1. lançar o dado;
2. avançar o número de casas correspondente ao valor obtido;
3. interagir com a casa em que parou para descobrir a ação proposta.

Após a realização da atividade ou do desafio indicado, a vez passa para o próximo jogador, dando continuidade ao jogo até que um dos participantes alcance a casa final do percurso.

O jogador que chegar primeiro ao final da trilha é considerado o vencedor.

10 Casas Bônus

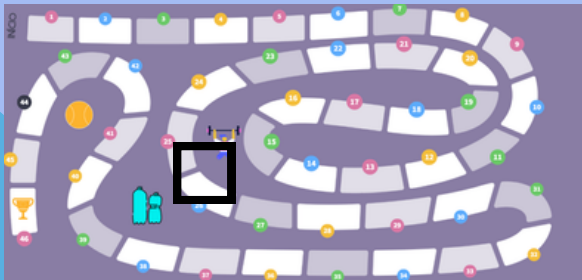
Durante o percurso do jogo, algumas casas representam comportamentos saudáveis que contribuem para o bem-estar.

Ao cair nessas casas, o jogador deve avançar duas casas.

Exemplos:

- caminhou até o trabalho;
- manteve-se hidratado durante o dia;
- realizou alongamentos durante o trabalho;
- utilizou escadas em vez de elevador;
- teve uma boa noite de sono.

Essas situações reforçam a importância de pequenas atitudes cotidianas para a manutenção da saúde.



É isso aí!

Optou por subir escadas em vez de elevador. Avance 2 casas.

11 Casas de Punição

Outras casas representam hábitos que podem prejudicar a saúde.

Ao cair nessas casas, o jogador deve voltar duas casas.
Entre as situações apresentadas estão:

- falta de hidratação;
- longos períodos sentado;
- excesso de tempo em frente às telas;
- consumo frequente de alimentos ultraprocessados;
- poucas horas de sono.

Essas situações estimulam a reflexão sobre comportamentos que podem impactar negativamente a saúde.



Atenção!

Pediu comida ultraprocessada para o jantar. Volte 1 casa.

13 Cartas Surpresa

O jogo também conta com cartas surpresa que podem gerar bônus ou desafios aos participantes.

Entre as cartas estão:

Dica saudável: apresenta orientações sobre hábitos de saúde e permite ao jogador avançar uma casa.

Alerta sedentarismo: destaca comportamentos prejudiciais e faz com que o jogador retorne uma casa.

Super escolha: permite ao jogador escolher entre avançar duas casas ou guardar a carta para evitar uma punição futura.



Respire ar puro!

Praticou exercícios ao ar livre. Avance 2 casas.



14 Encerramento da Atividade

O jogo termina quando um dos participantes alcança a última casa da trilha.

Após o término da atividade, recomenda-se que o professor conduza um momento de conversa com a turma, discutindo as situações apresentadas no jogo e refletindo sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano.

Esse momento de diálogo permite relacionar o conteúdo da atividade com a realidade vivenciada pelos estudantes.



15 Acesso ao Jogo

A versão digital do Jogo da Saúde: EJA em Movimento pode ser acessada por meio do link:

https://view.genially.com/6807e793699fe1c594c2d98a/interactive-content_jogo-da-saude-eja-em-movimento





Referências

BRASIL. Ministério da Educação. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física* (5ª a 8ª séries). Brasília, DF: MEC/SEF, 1998. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2023.

FREIRE, J. B. *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física*. São Paulo: Scipione, 1989.

FRIGOTTO, G. Projeto societário contra-hegemônico e educação do campo: desafios de conteúdo, método e forma. In: MUNARIM, A. et al. (org.). *Educação do campo: reflexões e perspectivas*. Florianópolis: Insular, 2010. p. 19-46.

CIAVATTA, Maria. Trabalho como princípio educativo. In: PEREIRA, Isabel Brasil; LIMA, Júlio César França (org.). *Dicionário da educação profissional em saúde*. Rio de Janeiro: EPSJV, 2008. p. 408-415. Disponível em:

https://www.epsjv.fiocruz.br/upload/d/trab_princ_educativo.pdf. Acesso em: 27 mar. 2024.

KAPLÚN, G. Materiais educativos: experiência de aprendizado. *Revista Comunicação & Educação*, n. 271, p. 46-60, 2003. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/37491>. Acesso em: 12 nov. 2023.

LEITE, P. de S. C. Produtos educacionais em mestrados profissionais na área de ensino: uma proposta de avaliação coletiva de materiais educativos. *Campo Abierto*, v. 38, n. 2, p. 185-198, 2019. Disponível em: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10066/1/0213-9529_38_2_185.pdf. Acesso em: 22 dez. 2023.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em:

https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 14 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. Genebra: OMS, 2020. Disponível em:

https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 10 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPS). *Carta de Ottawa para a promoção da saúde*. Ottawa: OPS, 1986. Disponível em:

https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 10 out. 2024.

SAVIANI, D. *Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações*. 11. ed. Campinas: Autores Associados, 2011. Disponível em: <https://www.eecarvalhoosenne.com.br/wp-content/uploads/2020/08/Dermeval-Saviani-Pedagogia-hist%C3%B3rico-cr%C3%ADica-primeiras-aproxima%C3%A7%C3%B5es-11%C2%AA-ed-revisada.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2024.