

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS CAMPOS PINTO

**O CONTEÚDO LAZER E RECREAÇÃO COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE**

GOIÂNIA

2022

LUCAS CAMPOS PINTO

**O CONTEÚDO LAZER E RECREAÇÃO COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE**

Projeto de pesquisa apresentado para obtenção da nota na disciplina de monografia II do Curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, sob a orientação do Prof. Made Júnior Miranda.

GOIÂNIA

2022

LUCAS CAMPOS PINTO

**O CONTEÚDO LAZER E RECREAÇÃO COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado sob a forma de monografia em
____/____/2022, examinado e aprovado pela banca examinadora constituídas

Pelos seguintes membros:

Prof^o orientador: Made Júnior Miranda: _____.

Parecerista: _____.

Parecerista: _____.

GOIÂNIA

2022

RESUMO

A adolescência é uma fase de várias mudanças físicas e psicológicas, com isso dependendo dos estímulos que forem ofertados, o adolescente pode ser influenciado positiva ou negativamente no que diz respeito a saúde e qualidade de vida, portanto o lazer e recreação tem como objetivo estimular a atividade motora nessa fase, para que o adolescente não só tenha um gasto calórico considerável, mas que a obesidade e o sobrepeso, que são condições consideradas doenças crônicas não transmissíveis e que os números nas estatísticas crescem cada vez mais, seja prevenida . Com isso o professor tem um papel importante no âmbito escolar, pois tem a oportunidade de conscientizar e elaborar atividades lúdicas que estimulem a prática de atividade física. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com artigos selecionados por temas que contextualizava a ideia do título e preferencialmente os mais recentes. Nos resultados e discussão observamos que vários artigos usam o termo “criança” também, fazendo entender que a obesidade e o sobrepeso não atingem somente os adolescentes, e que quanto mais precoce acontecer as intervenções necessárias, maiores serão as chances desses indivíduos permanecerem com hábitos saudáveis, também foi observado a importância do papel da família e do professor no que diz respeito a motivação nas aulas de educação física e fora do ambiente escolar também. Portanto a conscientização por meio da teoria e os estímulos adequados e assertivos por meio prática devem ser bem acompanhados por meio do professor para que em conjunto possa ter uma redução significativa nos números de adolescentes que se encontram com sobrepeso e obesidade.

ABSTRACT

Adolescence is a phase of several physical and psychological changes, with that depending on the stimuli that are offered, the adolescent can be positively or negatively influenced with regard to health and quality of life, so leisure and recreation aims to stimulate the motor activity in this phase, so that the teenager not only has a considerable caloric expenditure, but that obesity and overweight, which are conditions considered chronic non-communicable diseases and that the numbers in the statistics grow more and more. With this, the teacher has an important role in the school environment, as he has the opportunity to raise awareness and develop recreational activities that encourage the practice of physical activity. A bibliographic research was carried out with articles selected by themes that contextualized the idea of the title and preferably the most recent ones. In the results and discussion, we observed that several articles use the term “child” as well, making it understood that obesity and overweight do not affect only adolescents, and that the earlier the necessary interventions take place, the greater the chances of these individuals to remain with healthy habits. , it was also observed the importance of the role of the family and the teacher with regard to motivation in physical education classes and outside the school environment as well. Therefore, awareness through theory and adequate and assertive stimuli through practice must be well monitored by the teacher so that together there can be a significant reduction in the numbers of adolescents who are overweight and obese.

Sumário

RESUMO.....	4
1 INTRODUÇÃO	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1 Adolescência	9
2.2 Inatividade física, comportamento sedentário, sobrepeso e obesidade na adolescência	9
2.3 Estímulos para promover hábitos saudáveis.....	10
2.4 Conteúdo do lazer e recreação como estímulo	12
3 METODOLOGIA.....	15
3.1 Linha e tipo de pesquisa	15
3.2 Procedimentos, técnicas e instrumentos	15
3.3 Forma de análise	15
RESULTADOS	17
DISCUSSÃO	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	23

1 INTRODUÇÃO

Lazer e recreação no ambiente escolar é um conteúdo importante para que estimule os adolescentes a prática regular de atividade física, tendo em vista que por vezes as aulas são monótonas e limitadas a algumas modalidades esportivas. Portanto o conteúdo lazer e a recreação vem como estímulo para a prática de atividade física para adolescentes com sobrepeso e obesidade.

O índice de sedentarismo tem aumentado significativamente, ainda mais durante a pandemia da Covid 19, inúmeros adolescentes ficaram sem acesso às escolas e aos espaços destinados para atividade física, o que pode ter sido uma situação consequente para o aumento nos índices de sobrepeso e obesidade.

O isolamento em casa e o distanciamento social criam um ambiente desfavorável para a manutenção de comportamentos alimentares saudáveis e de outros estilos de vida (AHMED, *et al.*, 2020).

Um estudo realizado com crianças e adolescentes na Itália, mostrou que comportamentos alimentares, atividade física e sono, mudaram de forma negativa após o confinamento durante a pandemia (FIOCRUZ, 2020). “Estes dados demonstram que a pandemia da COVID - 19 pode exacerbar todos os fatores de risco para ganho de peso” (DI RENZO *et al.*, 2020).

Em tempos de pandemia, com necessidade de confinamento e isolamento social, a limitação de atividades físicas interferiu diretamente na vida das pessoas, com impacto enorme nas crianças e adolescentes, o que veio agregar mais tempo de tela (televisão, *tablet*, computador pessoal ou telefone celular), tanto para o entretenimento como para a convivência social (QUEIROZ, 2020).

Tendo em vista esse contexto, o conteúdo do lazer e recreação seria mesmo uma estratégia eficiente para estimular os adolescentes a adotar hábitos saudáveis por meio da atividade física regular e consequentemente prevenir a obesidade e o sobrepeso?

O objetivo geral da pesquisa é identificar e buscar responder com base na literatura, se o conteúdo lazer e a recreação no ambiente escolar, podem influenciar os adolescentes em hábitos saudáveis. Os objetivos específicos que pretende ser alcançados é estudar e apresentar como as atividades de lazer e recreação podem ter efeitos positivos em relação a influência de hábitos saudáveis e é fundamental abordar os benefícios da atividade física regular bem como

os malefícios da inatividade física, sedentarismo e comportamento sedentário para a população adolescente.

O estudo se justifica pela preocupação com o aumento do índice de obesidade especialmente em adolescentes, sendo necessária pesquisas como esta, pois é responsabilidade dos profissionais de educação física promover intervenções no ambiente escolar para adolescentes com o objetivo de combater a obesidade e o sobrepeso.

Boa parte da atividade física dos adolescentes tem relação com a vida escolar e com a ida destes às praças e espaços públicos. Com o fechamento dos mesmos, a atividade das crianças ficou muito restrita ao âmbito doméstico (HALL, *et al.*, 2020).

Nesse sentido o estudo busca entender como o conteúdo do lazer e da recreação escolar pode ser uma importante estratégia para influenciar os adolescentes a adotar hábitos de vida saudáveis, principalmente por meio dos estímulos e benefícios que a atividade física proporciona.

O estilo de vida ativo pode prevenir e combater a obesidade e doenças associadas a essa condição, tais como a síndrome metabólica, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia e hipertensão arterial sistêmica (SILVA *et al.*, 2009).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Adolescência

Segundo Becker (2017), o adolescente é um ser em desenvolvimento e em conflito, que precisa começar a lidar com as mudanças corporais, conflitos familiares e outros fatores pessoais que moldarão a vida que virá a seguir.

Papalia e Feldman (2013) descrevem a adolescência como uma transição do desenvolvimento que envolve as mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Portanto é uma fase delicada onde os pensamentos e comportamentos estão sendo construídos a partir de estímulos que estão sendo ofertados.

Brasil (2007) aponta que segundo a lei n°. 8.069, de 13/07/1990 do estatuto da criança e do adolescente, a delimitação de idade nessa fase é entre doze e dezoito anos de idade. Por outro lado, a Organização Mundial da Saúde (CHRISTIAENS, 1965) delimita essa segunda década da vida entre os dez aos dezoito anos de idade.

Melo (2018) aborda que, a adolescência é marcada por uma série de fatores biológicos que pode ser influenciado pela genética hereditária. pelos fenótipos, e os aspectos que estão relacionados com essa fase são: maturação esquelética, estatura, peso corporal, dobras cutâneas e tamanho dos membros, essas características podem ser influenciadas positiva ou negativamente pela genética ou o contexto no qual esse adolescente está inserido.

2.2 Inatividade física, comportamento sedentário, sobrepeso e obesidade na adolescência

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2012), a adolescência é uma fase da vida crítica para o desenvolvimento da obesidade, no entanto, é preocupante o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade nessa fase, principalmente relacionado às complicações que podem vir desencadear como: problemas metabólicos; cardiovasculares; pulmonares; ortopédicas; e formação de câncer na fase adulta decorrente da obesidade (SBP, 2012).

Uma pesquisa realizada pelo grupo da pesquisa nacional de saúde em 2019 e que foi publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020, p. 16-17), mostrou que, “o excesso de peso ocorre em 19,4% dos adolescentes de 15 a 17 anos de idade, o que corresponde a um total de 1,8 milhões de pessoas, sendo 22,9% de moças e 16% dos rapazes. A obesidade atinge 6,7% dos adolescentes: 8% no sexo feminino e 5,4% no sexo masculino.”

É considerado uma condição de sobrepeso e obesidade pessoas com que o Índice de massa corporal (IMC) ultrapasse um número maior ou equivalente a 25, partindo do cálculo: Peso/altura^2 (Serfaty, 2020).

A inatividade física pode ter consequências tais como: o aumento da adiposidade, pior saúde cárdia metabólica e condicionamento físico, pior conduta comportamental e redução da duração do sono. (WHO, 2020)

Segundo Reilly (2010), a falta de atividade física e o comportamento sedentário em crianças que frequentam as instituições infantis crescem substancialmente. Hoje em dia, as crianças ficam cada vez mais tempo assistindo à televisão, jogando videogame ou interagindo com o computador e menos tempo brincando ativamente; e é por isso além de outros fatores, que estamos vivendo uma epidemia de sobrepeso e obesidade. De fato, atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública mundial (DIETZ, 2001).

“Devemos garantir que a segurança alimentar, atitudes e comportamentos alimentares saudáveis sejam uma prioridade global, para que possamos garantir a saúde e o bem-estar atuais e futuros de nossas crianças e adolescentes” (PASLAKIS, G.; DIMITROPOULOS, G.; KATZMAN, D.K, 2020).

No Atlas dá obesidade no estado de Goiás feito pela Universidade federal de Goiás faculdade de nutrição, aponta que todo ano desde 2010 o percentual vem subindo mais de 1% nos índices de excesso de peso, saindo de 18,19% em 2010 para 32,73% em 2020.

Segundo Silva e Costa Jr. (2011) a prática regular de atividade física desde a adolescência pode promover benefícios físicos e psicológicos que contribuirão para a boa qualidade de vida na fase adulta. Esses benefícios incluem a melhora nas ações cognitivas e tomada de decisões, bem como a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes tipo 2.

Segundo Edson Filho e Valente (2017), as atividades físicas são importantes na diminuição do peso corporal, já que estabelecem diminuição do lipídio corporal. Isso porque na prática de atividade física regular se tem um gasto energético maior do que os níveis calóricos que muitas vezes são obtidos por meio da alimentação inadequada.

2.3 Estímulos para promover hábitos saudáveis

Segundo Onofre (2017) a escola como espaço educacional deve oferecer estrutura de qualidade, com os materiais e ferramentas necessárias para que o profissional de educação física possa promover hábitos saudáveis por meio da atividade física.

Ginsburg (2007) sugeriu estímulos diversificados, seja com práticas corporais, jogos ativos e atividades lúdicas que possibilitem tempo e espaço para as crianças se movimentarem. Portanto uma boa programação e um espaço adequado se faz necessário para promover os movimentos e as práticas corporais adequadas em busca da conscientização da manutenção de atividade física regular.

Em relação ao comportamento do profissional de educação física Melo (2018) atenta que, “As ações dos professores devem ser adequadas às suas características e principalmente às suas expectativas e necessidades e algumas ações são prementes e de responsabilidade de todos, principalmente os professores de educação física.”

O professor de educação física tem um papel importante para a promoção de hábitos saudáveis, pois como aponta Mattos e Neira (2005) as aulas de educação física não estimulam apenas os gestos técnicos motores isolados, portanto uma boa organização e planejamento se faz necessário para que o aluno se sinta motivado para realização dos estímulos propostos.

A clareza na exposição das aulas também é fundamental para que o adolescente consiga entender as propostas oferecidas pelo professor, pois como bem apontam Mileo e Kogut (2009)

A prática pedagógica pode tornar-se mais eficiente partindo da capacidade dos professores em sintetizar os conhecimentos por ele armazenados. Uma vez que é necessário aos professores delimitarem o tema de estudo para que os alunos consigam compreendê-los de maneira mais simples e façam da construção do conhecimento um momento mais produtivo e agradável.

Portanto assim aulas que deixam cientes os adolescentes sobre os benefícios da prática regular de exercício físico são importantes, e quando essas aulas são acompanhadas de resultados, bem como a percepção do aluno na melhoria de um gesto técnico, diminuição do peso ou até mesmo na melhoria de qualidade de vida, esses atributos potencializam ainda mais a credibilidade sobre essas informações.

Segundo Martins Junior (2000) as aulas do professor devem ser motivantes ao ponto de que o aluno mantenha a prática de exercício físico mesmo fora da escola ou da sua modalidade esportiva, como um cidadão comum.

Programas escolares que utilizem maior tempo das crianças em atividades extraclasse poderiam minimizar a exposição a comportamentos sedentários como o hábito de assistir à TV. (HALLAL *et. al.*, 2010).

A prática de atividade física regular pode ser influenciada também pelos familiares. Por outro lado, em um ambiente onde dificilmente se encontra hábitos saudáveis, o adolescente não

considera o fato de que ele precise intencionalmente ter hábitos saudáveis. Segundo Figueira Junior (2000, p. 31-32)

a interferência dos pais e irmãos, relacionado a motivação, encorajamento, decisão e convencimento para a prática da atividade física, encontraram que de modo geral há uma influência maior dos irmãos (47,92%) que dos pais (24,95%) na motivação para a prática de atividades físicas. O encorajamento pelos irmãos apresentando 68,33% das repostas e com os pais 10,80%. Para a decisão pessoal encontramos 24,41% para os irmãos e 12,30% para os pais, que apresentam resultados inferiores à própria avaliação do indivíduo (63,29%). Para convencimento, observamos que os pais tiveram 47,49% das respostas e os irmãos 13,04%. Esses resultados poderiam estar indicando uma influência distinta entre os membros da família sobre os filhos no estímulo para a prática e atividades físicas.

Contudo além da motivação, o exemplo dos familiares em serem fisicamente ativos contribui fortemente na decisão do adolescente. Moore *et. al.* (1991) observaram em uma pesquisa que filhos de pais que eram fisicamente ativos, tinha uma prevalência 5,8 vezes maior, do que os filhos de pais que não praticavam atividade física regularmente.

Uma boa estratégia seria o uso de jogos eletrônicos que estimulam os movimentos corporais desses adolescentes mesmo que de forma inconsciente, pois com o avanço da tecnologia, o uso de videogames nas aulas de educação física pode se tornar algo satisfatório e estimulante para a prática da atividade física. Os videogames podem ser uma ferramenta importante para aqueles indivíduos que precisam de um estímulo diferente dos ofertados comumente como os das modalidades esportivas reais (Araújo, 2016).

Outra estratégia que se pode considerar eficiente é o uso da interdisciplinaridade para que haja conscientização dos riscos da obesidade e dos benefícios da atividade física, Segundo Edison Filho e Valente (2017), o professor de educação física deve assumir posicionamentos que façam das aulas e da formação momentos prazerosos, nos quais os alunos se sintam motivados para vivenciar este processo.

2.4 Conteúdo do lazer e recreação como estímulo

Entre os direitos fundamentais do cidadão brasileiro encontramos nos artigos 6º, 7º, inciso IV, 217, § 3º, e 227, todos da Constituição da República de 1988, o lazer é a necessidade que homem tem de tê-lo desde criança. Logo reconhece-se a importância que o lazer tem na socialização.

A origem etimológica do termo recreação pode ser ressaltada a partir de duas posições diferenciadas. A primeira, proposta por Marinho et al. (1952), na qual a palavra recreação foi

proveniente do latim *recreatio* (que representa recreio, divertimento), sendo derivada do vocábulo *recreare*, com o sentido de reproduzir, restabelecer, recuperar. Nesse sentido a ideia seria restabelecer e recuperar para o trabalho (SILVA *et al.*, 2011).

Silva *et al.* (2011) apontam que os estudos da área associam a origem etimológica da palavra lazer ao termo latino *licere*, que significa lícito, permitido.

Segundo Dumazedier (1979, p. 12) apresenta o lazer da seguinte forma:

O lazer é o conjunto de ocupações, às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Nelson (1987, p.29), afirma que o tempo não é “livre”, ou seja, “tempo algum pode ser considerado livre de coações ou normas de conduta social.” Esse autor propõe, então, o termo tempo é disponível, porque é difícil pensar as vivências do ser humano desconectadas das influências de sua vida em sociedade. (SILVA *et al.*, 2011)

Com base nesses conceitos o lazer e recreação são períodos importantes, pois é onde se tem a oportunidade de vivenciar práticas que são poucas estimuladas no cotidiano. É um espaço privilegiado para vivências críticas e criativas de conteúdos culturais. É importante também avançar no seu entendimento não apenas como descanso e divertimento, e pensar na possibilidade de proporcionar desenvolvimento pessoal e social. (SILVA *et al.*, 2011)

Segundo Nelson (2006) alguns componentes do lazer e recreação como, brincadeira, jogo e os brinquedos, são fundamentais e trazem felicidade, e que, portanto, contribuem para a formação de um indivíduo social futuramente.

A recreação se torna necessária na vida dos adolescentes pois como bem aponta Marcellino (2006), a falta de interação com a prática regular com as atividades físicas pode anular a obra educativa da escola pela influência da rua, vizinhos e até da própria família.

Portanto estimular a prática de atividade física por meio do lazer e recreação poderá contribuir para que o adolescente se torne ativamente ativo fisicamente e acima de tudo um ser humano produtivo e que administra bem o tempo que é disponível.

Para Mak, T.C.T.; CHAN, D.K.C.; CAPIO, C.M. (2021) adaptar o ambiente ou espaço com acessórios de recreação pode ser também uma estratégia válida, pois com o espaço contextualizado para as práticas de atividades física, a implementação de projetos e políticas internas podem ser elaboradas com o objetivo de incentivar ainda mais os adolescentes a se movimentarem de forma saudável.

3 METODOLOGIA

3.1 Linha e tipo de pesquisa

Esse estudo se enquadra na linha de pesquisa de Educação Física, Práticas Pedagógicas e Sociais, na qual

os objetos de estudos vinculam-se às relações constituídas entre a educação física e as metodologias de ensino aplicadas no âmbito escolar, assim como a gestão destes espaços de intervenção. Estabelece o debate sobre o corpo, a cultura, o lazer, a história, entre outros temas que possibilitem a contextualização mais ampla desta área de conhecimento, analisando através das influências da sociedade sobre os diferentes temas da cultura corporal (NEPEF, 2014, p.9).

O método que será ser utilizado é indireto. Método vem da palavra grega *métodos* e significa “o caminho” (ZANELLA, 2011, p. 19). Indireto é o método que se assegura em artigos, livros e documentos de estudos de terceiros, ou seja, é um “uso exclusivo de fontes bibliográficas” (ZANELLA 2011, p. 36).

3.2 Procedimentos, técnicas e instrumentos

Como recursos materiais serão utilizados livros físicos e digitais, artigos científicos, documentos que contém resoluções e diretrizes. E como fontes e bases de dados serão utilizados os sites Google acadêmico e o Portal de Periódicos da Capes, sendo também acessados os espaços da biblioteca virtual e biblioteca física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

As palavras-chave utilizadas nos ambientes virtuais serão relacionadas com obesidade e sobrepeso e adolescência, bem como os conceitos de lazer e recreação, recomendações da OMS, comportamento sedentário e hábitos saudáveis.

Todas as pesquisas que serão realizadas, terão como critério de prioridade, produções publicadas a partir de 2017, sendo utilizadas as pesquisas na língua portuguesa e inglesa. Para as produções em inglês, serão utilizados os recursos do Google tradutor.

3.3 Forma de análise

Serão realizadas leituras que abordam as ideias centrais dos trabalhos, que se relaciona com sobrepeso e obesidade na adolescência e como a atividade física pode ser uma

importante aliada, haja vista que o lazer e a recreação são estratégias que podem estimular esse grupo.

Para os livros serão observados os capítulos nos sumários, para encontrar partes no texto relacionadas com a informação desejada, isso para contribuir na agilidade da busca. Para os artigos, o critério é a seleção por temas relacionados.

Algumas pesquisas contribuirão para o corpo do texto por se tratar de parâmetros e recomendações de importância mundial, como as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Como no trabalho serão abordadas questões relacionadas a pandemia, os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) juntamente com o grupo de Pesquisa Nacional da Saúde contribuirão para informações importantes no que diz respeito aos números de adolescentes com sobre peso e obesidade.

RESULTADOS

Autor e ano	Objeto de estudo	Objetivos	Método	Resultados	Discussão
Aragão, C. da Silva, 2015	Alunos entre a faixa etária de 11 a 13 anos.	Levantar dados de alunos com sobre peso e obesidade.	foram coletados dados de sexo, peso e altura para avaliar o IMC.	O sobrepeso e a obesidade já atingem 30% ou mais das crianças e adolescentes.	criação de estratégias por parte dos profissionais a fim de desenvolver ações educativas relevantes no combate a obesidade.
Serra, B. K. <i>et. al.</i> , 2018	Indivíduos em idade escolar.	Identificar propostas de Intervenções para Promoção da Saúde no contexto escolar.	revisão sistemática de tipo observacional retrospectiva.	As intervenções a longo prazo com o envolvimento dos familiares obtiveram os resultados mais satisfatórios com relação a saúde dos escolares.	O discurso da importância de uma intervenção longínqua e ininterrupta é praticamente unânime entre os autores.
Cidrão, G.G. B. <i>et. al.</i> , 2019	Estudantes adolescentes do ensino médio da rede pública estadual de Fortaleza-CE.	Analisar o perfil epidemiológico da obesidade e os fatores de risco associados	Estudo transversal, com abordagens descritivas e analíticas.	As principais causas da obesidade foram às relacionadas aos fatores socioeconômicos e demográficos	Evidenciou-se que os aspectos socioeconômicas e demográficas configuraram-se como fatores de risco para a obesidade na adolescência

Santos, J. P., Farias, E. S., 2017	Escolares do ensino fundamental da rede pública de ensino em Porto Velho-RO.	Verificar a prevalência de excesso de peso e os fatores associados	Estudo descritivo e transversal	O excesso de peso está associado a falta nas aulas de educação física.	As intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas o mais precocemente possível
Marzinek, A., 2004.	masculino e feminino das 8as séries do ensino fundamental e 3as séries do ensino médio.	verificar se existem diferenças motivacionais intrínsecas e extrínsecas para prática de ed. Física.	Pesquisa de campo. Descritiva com teor diagnóstico	O sexo masculino sente que suas opiniões são mais aceitas do que no feminino.	pode-se considerar que os alunos de oitavas séries do ensino fundamental estão mais motivados que os de terceiras séries do ensino médio para a prática das aulas de Educação Física.
Tadeu Júnior, A. A. <i>et. al.</i> , 2016	Profissional de Educação Física	compreender a percepção do profissional de Educação Física quanto ao seu papel na dinâmica do combate à obesidade.	abordagem qualitativa	O profissional de Educação Física além de proteção específica, atua eficazmente na promoção da saúde.	Orientar os obesos sobre a importância de adesão de novos hábitos alimentares e comportamentais.

No primeiro estudo de Aragão (2015) os resultados do IMC mostraram que a escola tem uma quantidade significativa (30%) de alunos com sobrepeso e obesidade nas turmas dos 6º e 7º anos. Segundo os autores se faz necessário a conscientização da importância da prática

regular de atividade física, pois quando mais cedo começar os estímulos, menores as chances desse indivíduo se tornar um adulto em condição de obesidade ou sobrepeso.

A obesidade é um problema de saúde pública e pode ser adquirida em qualquer idade, e os fatores que levam a essa condição são multifatoriais, como comportamento sedentário, má alimentação e inatividade física regular.

419 alunos entre 11 e 13 anos foram avaliados levando em consideração o índice de massa corporal (IMC), e foi observado que a predominância de obesidade ocorreu mais no sexo masculino, sendo assim importante usar as corretas estratégias pedagógicas na prevenção dessa condição.

No segundo estudo de Serra (2018), os autores abordam a importância dos familiares na motivação e o incentivo em escolares para prática de atividade física. O acompanhamento nessa fase é de extrema importância, pois é nessa fase que estão sendo internalizados hábitos de vida que poderão ser prolongados durante muito tempo.

Teve como objetivo buscar estratégias de intervenção e promoção de saúde no contexto escolar e analisar a assertividade dessas estratégias, haja vista que os escolares devem ter consciência que os hábitos que são estimulados nas aulas de educação física devem ser estimulados também fora da escola.

Buscou-se os estudos publicados entre janeiro de 2012 e setembro de 2017 nas bases de dados Science Direct, Scopus e Med Line (PubMed). Os termos principais foram: Physical Education; Health Promotion; Early Intervention; School Health. Resultados: Dos 851 artigos encontrados, 78 atenderam aos critérios de inclusão definidos previamente. A abordagem de intervenção que mais se destacou foi a social e comportamental. Foi observado que o envolvimento dos familiares obteve os resultados mais satisfatórios com relação a saúde dos escolares e que o acompanhamento é importante para a manutenção das práticas motoras.

No terceiro estudo de Cidrão (2019), os autores alertam sobre os riscos que podem estar associados a essa condição de obesidade em adolescentes, bem como aumento do colesterol (HDL), diabetes mellitus, aumento da pressão arterial e outras doenças cardiovasculares.

O objetivo do estudo foi analisar quantos adolescentes se encontravam na condição de obesidade, a amostra foi composta por 1066 alunos, 600 das escolas estaduais de ensino médio regular e 466 alunos das escolas de educação profissional. Foram aplicados questionários e formulários sobre as características socioeconômicas e demográficas dos adolescentes, consumo alimentar e nível de atividade física.

Foi observado que dos 1066 alunos estudados, 9,9% (n = 106) foram considerados obesos. As principais causas da obesidade foram às relacionadas aos fatores socioeconômicos e demográficos, sendo assim o contexto e a localização pode ser um fator de relevância no que diz respeito a obesidade.

No quarto estudo de Santos, J. P., Farias, E. S., (2017), os autores apontam as complicações que os indivíduos podem ter e os gastos com a saúde pública. O estudo teve como objetivo verificar a prevalência de excesso de peso e os fatores associados em escolares do ensino fundamental. A amostra baseou-se em uma prevalência de 50% de excesso de peso, erro de dois pontos percentuais, Intervalo de confiança 95%, taxa de não resposta de 2% e reposição 16%, o estudo foi finalizado com 820 escolares.

Foi observado que o perfil dos escolares investigados está de acordo com a tendência que tem sido observada com aumento do risco de excesso de peso entre os jovens brasileiros em escolas públicas e privadas e, portanto, estratégias devem ser exercidas a fim de mudar essa condição, tendo em vista que quanto maior a incidência de obesidade, maior as chances de outras doenças crônicas não transmissíveis, contribuindo com um maior gasto com a saúde.

No quinto estudo de Marzinek (2004), teve como objetivo analisar as diferenças de motivação do sexo masculino e feminino das 8ª séries do ensino fundamental e das 3ª séries do ensino médio para a prática das aulas de Educação Física. Tendo duas formas de motivação (intrínseca e extrínseca) o autor aborda fatores inerentes as atividades e as recompensas externas para definir e descrever o que seria os dois tipos de motivação.

279 alunos de ambos os sexos participaram da amostra, na faixa etária de 14 a 17 anos, de 8ª séries do ensino fundamental e 3ª séries do ensino médio

Como método foi utilizado um questionário referente à identificação de motivos intrínsecos e extrínsecos em aulas de Educação Física, constituído de três questões com 32 afirmações no total, sendo 16 referentes a motivação intrínseca e 16 referentes a motivação extrínseca.

Foi observado como resultado que, os alunos de oitavas séries do ensino fundamental estão mais motivados que os de terceiras séries do ensino médio para a prática das aulas de Educação Física. Porém, pode-se afirmar também que em ambos os níveis de ensino os alunos estão motivados para a prática das aulas de Educação Física.

No sexto estudo de Tadeu Júnior *et. al.* (2016), o objetivo foi avaliar qual a percepção do profissional de educação física em relação ao seu papel no combate da obesidade. Tratou-se de uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa, que foi realizada no município de Aracati, Ceará. 10 profissionais de Educação Física que responderam a uma entrevista semiestruturada

relacionada ao papel do profissional de Educação Física no combate à obesidade. O profissional de Educação Física possui uma percepção relevante do seu papel no combate à obesidade visto que suas ações permitem a realização de práticas assistenciais que promovam a prevenção e a baixa incidência dessa enfermidade. Os profissionais referiram que sua importância diante da assistência a pessoas com obesidade é permeada pela atuação em ações de educação em saúde, destacando as doenças que essa patologia pode provocar e apontando que é fundamental combater o sedentarismo.

DISCUSSÃO

Observamos que a fase da adolescência acontece em média dos 11 aos 18, ou seja, cerca de sete anos para serem devidamente orientados no que diz respeito a prática regular de atividade física e obtenção de hábitos alimentares saudáveis para que esses hábitos permaneçam por um longo período na vida desse indivíduo, haja vista que, os hábitos que serão estimulados e ofertados para esse adolescente têm a capacidade de, segundo Papalia e Feldman (2013), moldar a fase que virá logo em seguida que é a fase adulta.

A partir dos resultados foi possível perceber a preocupante relação da obesidade e o sobrepeso com as outras doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes, aumento da pressão arterial sistêmica e piora na saúde cardiometabólica e redução do sono como alerta o estudo da (WHO, 2020).

Alguns estudos usaram o termo “criança” como Reilly (2010), para exemplificar e alertar que nessa fase já acontece o sedentarismo e o hábito alimentar inadequado, haja vista que segundo Brasil (2007) a fase da criança se compreende de uma pessoa até os 12 anos de idade, onde logo em seguida já se inicia a fase da adolescência. Outros estudos apontaram como prioridade global a conscientização e prática de hábitos saudáveis, e usaram tanto os termos “crianças” como também “adolescentes” no mesmo contexto como foi no estudo de Paslakis, G.; Dimitropoulos, G.; Katzman, D.K. (2020), no que faz entender que, quanto mais cedo for o estímulo e a oferta dos comportamentos que são benéficos a saúde, e que são combatentes da condição de obesidade e sobrepeso, melhor e mais facilitado será o trabalho com esse público.

Pois a conscientização aliada com a prática precoce desses adolescentes pode diminuir o percentual nas estatísticas que o Atlas da obesidade feito pela universidade federal de Goiás, que aponta um número crescente nos percentuais de excesso de peso desses indivíduos, saindo de pouco mais de 18% em 2010 e chegando a mais de 32% em 2020, ou seja, é um aumento de mais de 1% ao ano e são números preocupantes e que infelizmente são reais.

Também foram observados a relação do papel do professor e os estímulos para promover hábitos saudáveis, em alguns casos o professor não tem recursos suficientes para elaboração de aulas e que explore toda a ludicidade possível, ou seja, a falta de estrutura pode ser um fator prejudicial para o trabalho do professor, e é onde entra a questão do lúdico nas aulas de educação física escolar, pois as aulas de recreação tendem a ter cores e estações marcantes e que estimulam a atividade motora de uma forma mais espontânea do participante, no entanto se falta estrutura de um espaço físico seguro e principalmente de materiais, as aulas acabam ficando limitadas e monótonas.

A clareza do professor e a conscientização do porquê e aos benefícios da prática de atividade física é importante, pois, se o adolescente aprende desde cedo o porquê o faz e pra quê o faz, esses aprendizados são capazes de o motivarem e também é grande a tendência de influenciar outras pessoas que estão no contexto dele, como amigos e familiares, principalmente se ele fizer algo que o agradou e despertou o interesse de fazer novamente ou dar continuidade. Portanto a parte da teoria também se torna importante para esse público, porque mais do que fazer, ter o conhecimento do porquê o faz é que torna eficiente no processo de continuidade dos hábitos saudáveis na fase seguir da adolescência e fora do ambiente escolar.

Outro aspecto importante que deve ser levado em consideração é o papel do contexto familiar desses adolescentes, pesquisas mostram que os filhos têm a tendência de seguir os exemplos dos pais, como no estudo de Moore *et. al.* que foi observado que os filhos de pais que eram fisicamente ativos tinham uma prevalência maior de se exercitarem do que filhos de pais que não praticavam nenhuma atividade física. Ou seja, não basta somente os professores despertarem o interesse e a prática de atividade física desse adolescente se fora da escola não se tem uma colaboração por parte da família, tendo em vista que o professor tem um tempo reduzido e passa menos tempo com ele do que a família.

Tendo conhecimento de que o lazer como conceito é o tempo que sobra após as obrigações necessárias como o trabalho e ir à escola por exemplo, esse tempo restante do dia pode ser o momento ideal para que as práticas de atividades físicas sejam realizadas tais como, jogos e brincadeiras que são estímulos lúdicos, recreativos e que são benéficos para a saúde, prevenção da obesidade e qualidade de vida desses indivíduos.

Embora alguns fatores sejam limitantes em relação ter acesso aos centros recreativos e programas de esportes para alguns adolescentes por falta de recurso financeiro, a recreação de forma lúdica tem suas vantagens e pode se beneficiar, pois em qualquer espaço público e livre pode ser realizado algum tipo de brincadeira ou jogo, como por exemplo salve bandeirinha, estafetas, queimadas e diversos outros estímulos. Portanto a criatividade também é estimulada

nesses casos em que os adolescentes que não estão bem localizados geograficamente e por vezes não tem recursos financeiros para acessar os espaços recreativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente escolar pode contribuir para desenvolver estratégias que conscientizem e previna a obesidade e o sobrepeso na fase da adolescência. Essa pesquisa ajudou a perceber os números preocupantes de adolescentes que se encontram com essa doença obesidade e sobrepeso, doença que vem se tornando uma epidemia silenciosa e que pode colocar em risco a vida de vários adolescentes.

As intervenções que se mostraram bastante efetiva para o estímulo dá prática regular de atividade física nos adolescentes foi o papel da família, especialmente dos pais e irmãos, também o papel do professor se torna importante, ainda mais quando esse profissional tem a percepção do problema e elabora boas estratégias para desenvolver um processo de mudança que seja capaz de solucionar o problema.

Embora os estudos mostrem números e dados epidemiológicos de adolescentes com obesidade e sobrepeso, mais estudos devem ser realizados para que mais respostas sustente a ideia de que o lazer e a recreação é uma boa alternativa e estratégia para estimular a prática motora de adolescentes que por consequências do modernismo e avanço tecnológico estão cada vez mais sedentários.

REFERÊNCIAS

- AHMED, M. *et. al.* The mutual effects of COVID-19 and obesity. **Obesity Medicine**, v.1, n. 19, 2020.
- ARAÚJO, L. C. F. **Jogos eletrônicos: novas possibilidades.** Trabalho de conclusão de curso. Educação Física. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2016.
- BECKER, D. **O que é a adolescência.** 1. ed., São Paulo: Brasiliense, 2017.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Senado Federal, 2016.
- BRASIL. Ministério da saúde. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes.** Brasília, 2007.
- CHRISTIAENS, L. *et. al.* **Organização Mundial da Saúde (OMS).** Problemas de la salud de la adolescencia. Informe de un comité de expertos de la OMS, n° 308, Ginebra, 1965.
- DI RENZO, J. *et. al.*, Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Transl Med**, v. 18, n. 229, 2020.
- DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer.** São Paulo: Perspectiva: SESC, 1979.
- EDSON FILHO, M. B; VALENTE, G.S.C., Obesidade na adolescência: a interdisciplinaridade como estratégia de promoção da saúde. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.20, n. 4, 2017.
- FIGUEIRA JUNIOR, A. J. Influência da família na atividade física de adolescents. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 0, n. 4, p. 28-43, 2000.
- FIOCRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. **COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente.** Rio de Janeiro Ago., 2020. Disponível em: [COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente \(fiocruz.br\)](https://www.fiocruz.br/covid-19-e-saude-da-crianca-e-do-adolescente).
- GINSBURG, K.R. The Importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. **American academy of pediatrics**, v. 119, n. 1, 2007.
- HALL, G. *et al.* A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis.*, **Science direct**, v.64, p. 108-110, 2020.
- HALLAL, P. C. *et. al.*, prática de atividade física em adolescents brasileiros. **Ciências e saúde coletivas**, v. 15, n. 2, p. 3035-3042, 2010.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS – IBGE. **Pesquisa nacional de saúde 2019: informações sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde: Brasil, grandes regiões e unidades da federação.** Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, IBGE, 2020.

MELO, JOSÉ P. DE. O corpo como rascunho: reflexões sobre o corpo e a aparência na adolescência. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 16, n. 2, p. 147-159, 2018.

MAK, T.C.T.; CHAN, D.K.C.; CAPIO, C.M. Strategies for Teachers to Promote Physical Activity in Early Childhood Education Settings—A Scoping Review. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 18, n. 867, 2021.

MARINHO I. P. História da Educação Física e dos Desportos no Brasil, 1952.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de educação física e educação física escolar: como motivar o aluno? **Revista da Educação Física/UEM**, v. 11, n. 1, p. 107-17, 2000.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação física infantil** – construindo o movimento na escola. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

MILEO T; KOGUT M. C. A importância da formação continuada do professor de educação física e a influência na prática pedagógica. **EDUCERE**. Curitiba-PR, 2009.

MOORE, L.L. *et. al.* Influence of parents physical activity levels of young children. **Journal Pediatric**, v. 2, n. 118: p. 215-219, 1991.

NELSON, C. M. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 1987.

NELSON, C. M. **Lazer e recreação**: repertório de atividades por fases da vida. Campinas – SP, Papirus, 2006.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – NEPEF. **Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Curso de Educação Física. 2014.

ONOFRE, M. A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável: calidad de la educación física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable, **Retos**, n. 31, p. 328-333, 2017.

PAPALIA, Diane E; FELDMAN, RUTH D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. - Dados eletrônicos. - Porto Alegre: AMGH, 2013.

PASLAKIS, G.; DIMITROPOULOS, G.; KATZMAN, D.K. A call to action to address COVID-19–induced global food insecurity to prevent hunger, malnutrition, and eating pathology. **Nutrition Reviews**, v. 79, n. 1, p. 114-116, Jan., 2020.

PEIXOTO, M. R. G. *et. al.* **Atlas da obesidade no estado de Goiás**, Goiânia-Go, 2021.

QUEIROZ V.C.B. A experiência da aprendizagem remota: quanto tempo demais na tela? **Loyola**, 2020.

REILLY, J.J. Low levels of objectively measured physical activity in preschoolers in child care. **Med Sci Sports Exerc.** v. 42. p. 502-507, 2010.

SBP. **Obesidade na infância e adolescência**– manual de orientação. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 2. ed. 2012.

SERFATY, M. F. IMC é o melhor parâmetro para diagnosticar a obesidade? **Medscape**. 2020.

SILVA, D. A. M. *et al.*, **Importância da recreação e do lazer**. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011.

SILVA, K.L.; SENA, R.R.; GRILLO, M.J.C.; HORTA, N.C.; PRADO, M.C. Educação em enfermagem e os desafios para a promoção de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v.62, n.1, p.86-91, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. World Health Organization. p. 60-69, 2020.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia da pesquisa**. 2. ed. revisada atualizada. Florianópolis, Departamento de Ciências da Administração, 2011.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 21 dias do mês de julho de 2022 reuniram-se na sala de apresentação 304, às 20:30 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): MADE JÚNIOR MIRANDA

Parecerista: SONIA DE JESUS DA COSTA

Parecerista: SONIA DE JESUS DA COSTA

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – LICENCIATURA, do Acadêmico(a):

LUCAS CAMPOS PINTO

Com o título:

**O CONTEÚDO LAZER E RECREAÇÃO COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA
DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO E
OBESIDADE**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D

Coordenação do Curso de Educação Física.

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, LUCAS CAMPOS PINTO estudante do Curso de Educação Física, LICENCIATURA matrícula 2018200990016 telefone: (62) 9 9574 3023 e-mail Lucas07.lets@gmail.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **O CONTEÚDO LAZER E RECREAÇÃO COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Video (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 21 de junho de 2022.

Nome completo do autor: LUCAS CAMPOS PINTO

Assinatura do(s) autor(es): Lucas Campos Pinto

Nome completo do professor-orientador: MADE JUNIOR MIRANDA

Assinatura do professor-orientador: Made Jr Miranda

Goiânia, 21 de dezembro de 2022.