



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA  
PARAÍBA – CAMPUS CABEDELO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO  
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

**LAZER ATIVO: PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA EM  
ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO EM LAZER**

**RAIZABEL RODRIGUES**

**CABEDELO - PB  
2022**

**RAIZABEL RODRIGUES**

**LAZER ATIVO: PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA EM  
ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO EM LAZER**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) - Campus Cabedelo, como requisito para conclusão do Curso de Especialização em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica, de nível de ensino pós-graduação.

Orientador(a): Ms. Estephane Enadir Lucena Duarte Pereira

Dados Internacionais de Catalogação – na – Publicação – (CIP)  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB

---

R696l Rodrigues, Raizabel.

Lazer Ativo: Promoção de hábitos saudáveis de vida em estudantes do  
Curso Técnico em Lazer. / Raizabel Rodrigues. – Cabedelo, 2022.  
14 f..

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Docência para  
Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia da Paraíba – IFPB.

Orientadora: Ms. Estephane Enadir Lucena Duarte Pereira.

1. Lazer. 2. Intervenção pedagógica. 3. Ensino profissional. I. Título.

CDU 37.013:379.8

---

## FOLHA DE APROVAÇÃO

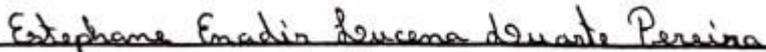
**RAIZABEL RODRIGUES**

### LAZER ATIVO: PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO EM LAZER

Trabalho de conclusão de curso elaborado como requisito parcial avaliativo para a obtenção do título de especialista no curso de Especialização em Docência EPT, campus Cabedelo, e aprovado pela banca examinadora.

Cabedelo, 14 de maio  
de 2022.

#### BANCA EXAMINADORA



Profa. Ma. Estephane Enadir Lucena Duarte Pereira (Orientador)

Professor Externo Edital 63/21



Profa. Dra. Deyse Morgana das Neves Correia (Examinador Interno do IFPB)

Instituto Federal da Paraíba – IFPB



Prof. Ma. Ivana Maria Medeiros de Lima (Examinador externo)

Dedico esse trabalho aos meus pais, irmãos e a todos que contribuem diariamente para minha formação pessoal e profissional.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos os professores que ao longo da minha vida acadêmica estiveram ao meu lado, cada conquista tem um pedacinho de cada um comigo.

Agradeço aos meus pais por sempre acreditar em mim e nos meus sonhos.

E por último agradeço a professora orientadora Ms. Estephane Enadir Lucena Duarte Pereira pelas contribuições ao longo do trabalho.

## RESUMO

A pandemia do COVID-19 acarretou muitos prejuízos para população, dentre eles, a inatividade física em decorrência do isolamento social. Diante disto, percebe-se a necessidade de trabalhar diversas maneiras que ajudem a população a repensar sobre sua saúde para que assim se tornem fisicamente ativos. O lazer ativo surge como uma estratégia na busca por uma melhor saúde em geral. O objetivo do trabalho é contribuir na promoção de hábitos saudáveis de vida nas atividades de lazer, através da aplicação de uma intervenção pedagógica. Participarão da pesquisa 30 estudantes do curso técnico em Lazer, de ambos os sexos, com idade variando de 15 a 17 anos. Os estudantes devem estar devidamente matriculados na disciplina “Qualidade Vida e Saúde”, do curso técnico em Lazer do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, *campus* Natal. Para realização da intervenção, haverá uma sequência de cinco aulas, onde serão abordados temas relacionados à saúde de uma maneira ampla e opções de lazer ativo, tendo como estratégia intervir nos hábitos dos estudantes do curso técnico em Lazer, bem como oferecer capacitação para os futuros profissionais da área. O referido projeto será avaliado através de questionário para verificação de domínio dos conteúdos, somado com a participação durante os encontros e a frequência nas aulas. Espera-se que os estudantes desenvolvam a consciência sobre a importância de se manterem fisicamente ativos, das opções de lazer ativo existentes em suas respectivas comunidades e da necessidade de uma alimentação adequada. Como também, em sua prática profissional, conscientizem a população sobre a importância de uma vida saudável em cima de hábitos que auxiliem na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Intervenção pedagógica. Lazer ativo. Saúde.

## **ABSTRACT**

The COVID-19 pandemic caused many damages to the population, among them, physical inactivity due to social isolation. In view of this, there is a need to work in different ways that help the population to rethink about their health so that they remain active. Active leisure emerges as a strategy in the search for better health in general. The objective of the work is to contribute to the promotion of healthy lifestyle habits in leisure activities, through the application of a pedagogical intervention. Thirty students of the technical course in Leisure will participate in the research, of both sexes, aged between 15 and 17 years. Students must be duly enrolled in the discipline “Quality Life and Health”, of the technical course in Leisure at the Federal Institute of Education, Science and Technology of Rio Grande do Norte, Natal campus. To carry out the intervention, there will be a sequence of five classes, where topics related to health will be addressed in a broad way and options for active leisure, with the strategy of intervening in the habits of students of the technical course in Leisure, as well as offering training for the future. professionals in the field. The referred project will be evaluated through a questionnaire to verify the mastery of the contents, added to the participation during the meetings and the attendance in the classes. /students are expected to develop an awareness of the importance of staying physically active, the active leisure options available in their respective communities and the need for adequate nutrition. As well as, in their professional practice, they make the population aware of the importance of a healthy life on top of habits that help in the quality of life.

**Keywords:** Active leisure. Health. Pedagogical intervention.

## SÚMARIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>08</b>
<b>2. METODOLOGIA</b>	<b>10</b>
2.1 Participantes	10
2.2 Instrumentos	10
2.3 Procedimentos	11
<b>3. RESULTADOS ESPERADOS</b>	<b>13</b>
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>13</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>14</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19, que se iniciou em março de 2020, acarretou muitos prejuízos a toda a população. Entre estes prejuízos pode-se destacar a inatividade física, o aumento do sedentarismo, da obesidade e de outros males que de forma direta e/ou indireta foi proporcionado pelo distanciamento social.

Em um estudo realizado por Costa et al (2020), buscou-se investigar se as medidas de distanciamento social para combate ao covid-19 influenciaram no nível de atividade física. Os resultados mostraram que houve redução nos comportamentos relacionados a prática de atividade física.

Segundo Andrade et al. (2022), o baixo nível de atividade física está cada vez mais preocupante, pois é crescente o número de pessoas que estão sendo classificadas como sedentárias. Para o autor o que se nota é que os brasileiros têm mantido muito mais tempo em atividades de repouso, ao contrário do tempo ativo.

Com isso, é preciso que se trabalhe nas mais diversas formas de conscientização para que a população busque alternativas para se manter ativo, revertendo a situação em que se encontra atualmente. Dentre estas alternativas tem-se o lazer ativo.

Dumazedier (2004), ao definir lazer afirma que são ocupações em que o indivíduo se entrega por livre espontânea vontade, seja para se divertir, se entreter, ou como meio de recreação, desde que haja uma formação desinteressada para essa entrega, livrando-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

As atividades de lazer possibilitam uma integração com indivíduos de diversas faixas etárias, classes sociais, culturas, abrindo um leque de oportunidades e de benefícios para todos. Segundo Teixeira e Murmann (2019), o lazer de um modo lúdico e cultural proporciona a socialização, assim como contribui para a melhoria tanto no aspecto motor, quanto nos aspectos sociais, afetivos e cognitivos.

De acordo com Maciel (2009), para se ter um estilo de vida ativo e uma melhoria da saúde, a prática de atividade física nos momentos de lazer precisa estar no dia a dia, pois a partir da prática é possível ter socialização, contatos com a natureza, bem como diminuir a possibilidade de comodismo e sedentarismo. Neste sentido, para se ter a prática de atividade física no lazer, primeiro é preciso ter conhecimento e acesso, e isso se dá a partir de ações e estratégias que visam estimular, informar e apresentar opções para todos, para que em seguida se tenha a mudança de atitude da população e benefícios individuais e coletivos.

É interessante destacar que práticas de lazer que proporcionam contato com a atividade física ou desportiva, segundo Martins e Santos (2004), induz aos jovens um comportamento alimentar mais saudável e equilibrado, que interfere diretamente na saúde do indivíduo.

Sendo assim, o lazer tem um papel social não só de divertimento ou de proporcionar uma ocupação para evitar o sedentarismo, mas influencia diretamente na saúde integral do indivíduo.

Para Nahas (2001), o lazer possibilita a saúde e o bem-estar, oportunizando a população optar por atividades que se adequem aos seus interesses e necessidades. A prática de atividade física realizada nos momentos de lazer, pode apresentar benefícios tanto para a saúde física, como mental. Com isso, pode-se considerar um estilo de vida ativo, principalmente no lazer, como um elemento importante no controle do estresse e da boa condição de saúde mental.

Para Tonello *et al.* (2015), o lazer surge como uma estratégia na busca por uma melhor saúde em geral. O lazer ativo pode ser o primeiro passo para os indivíduos adotarem um estilo de vida mais saudável, pois a partir de uma atividade prazerosa pode-se criar novas possibilidades para os indivíduos buscarem orientações adequadas para a prática do exercício físico sistematizado.

De acordo com o Nahas (2001), o “lazer ativo” surgiu com o intuito de oportunizar um estilo de vida ativo e promover a qualidade de vida do trabalhador. Essa iniciativa partiu de uma parceria entre o Serviço Social da Indústria (SESI) e o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina (NUPAFS).

Nesta perspectiva, as principais metas propostas para o lazer ativo são: informar, motivar e criar oportunidades para que o trabalhador e seus familiares conheçam e experimentem em seu estilo de vida atividades de lazer mais dinâmicas e hábitos mais saudáveis (Nahas, 2001).

Ao se falar em saúde é preciso entender também que ela e o lazer caminham juntos. Logo, as atividades a serem desenvolvidas neste trabalho abordam temas relacionados à saúde, como qualidade de vida, prática de atividade física e lazer ativo.

Diante disto, será proposto um projeto de intervenção com o intuito de realizar atividades com a temática saúde e lazer ativo, pois é um tema que necessita de atenção e é preciso estar em constante atualização.

Neste sentido, o objetivo desse trabalho é intervir na promoção de hábitos de vida saudáveis nas atividades de lazer, através de uma proposta de intervenção pedagógica com estudantes do curso técnico de lazer.

## **2. METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um projeto de intervenção pedagógica apresentado como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Docência para Educação Profissional e Tecnológica. O referido projeto não pode ser aplicado por conta da pandemia do COVID-19.

A intervenção pedagógica, de acordo com Damiani et al (2013), refere-se a pesquisas que abrangem planejamento e implementam intervenções. Essas pesquisas estabelecem avanços e melhorias nos processos de aprendizagem dos participantes e posteriormente são feitas avaliações dos efeitos dessas interferências.

### **2.1 Participantes**

Participarão da pesquisa 30 alunos, de ambos os sexos, com idade variando entre 15 e 17 anos. Os estudantes devem estar devidamente matriculados na disciplina “Qualidade de Vida e Saúde”, do curso técnico em Lazer do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, *campus* Natal.

Ressalta-se que o curso técnico em lazer teve sua criação aprovada no ano de 2015 e visa proporcionar uma formação humana e integral dos estudantes.

Segundo o Projeto Pedagógico do Curso (2015), este contempla uma formação humanista, diversificada, aberta a novas perspectivas e que valoriza o potencial afetivo dos alunos.

### **2.2 Instrumentos**

Serão empregados na intervenção pedagógica dois questionários. O primeiro apresenta duas questões abertas, englobando os temas saúde, lazer ativo e qualidade de vida. A aplicação será de forma coletiva, com tempo estimado de 30 minutos. O objetivo é identificar o que os estudantes conhecem a respeito da temática a ser trabalhada.

O segundo questionário terá 5 questões abertas, contendo informações sobre a importância do lazer ativo, de hábitos saudáveis (alimentação, atividade física) e qualidade de vida. Esse questionário terá caráter autoavaliativo, sendo de aplicação coletiva e com duração de cerca de 30 minutos.

### 2.3 Procedimentos

O desenvolvimento dessa intervenção terá uma sequência de cinco encontros, onde cada encontro terá duração de 50 minutos e serão trabalhados temas relacionados à saúde, atividade física e também opções de lazer ativo, tendo como estratégia intervir nos hábitos dos estudantes do curso técnico em Lazer, bem como, nas possibilidades de trabalho para eles como futuros profissionais da área.

No primeiro momento será realizada uma conversa com os alunos a fim de investigar os conhecimentos prévios dos estudantes sobre os temas a serem abordados: “saúde”, “qualidade de vida” e “lazer ativo”.

Nesse momento será realizado uma atividade na qual os alunos irão responder em folhas de papel A4 duas perguntas: “O que significa lazer ativo pra você?” e “O que vem na sua mente quando se fala sobre saúde e qualidade de vida?” Na sequência serão expostas as respostas com um momento de debate sobre esses conceitos.

No segundo momento será realizado um encontro no qual serão abordados os temas sedentarismo e obesidade. Nesse momento serão apresentados conceitos, dados e consequências que os maus hábitos alimentares e a inatividade física podem ocasionar na saúde física e mental dos indivíduos.

Em seguida será pedido que os alunos apresentem quais são seus hábitos do dia a dia, como prática de lazer, alimentação, práticas esportivas e o que eles têm feito para proporcionar uma melhoria na qualidade de vida e na saúde. Por fim, serão analisadas as respostas para então serem discutidas.

No terceiro momento será realizada uma atividade prática de antropometria, com mensuração de peso e altura. Nesta fase os alunos irão analisar o Índice de Massa Corporal (IMC), que é uma medida adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para verificar se uma pessoa está com o peso ideal de acordo com sua altura ao quadrado ( $\text{Peso}/\text{Altura}^2$ ).

Com esta medida é possível ter conhecimento de como se encontra o indivíduo, se abaixo do peso, peso normal, sobrepeso, obesidade de I grau, obesidade de II grau e obesidade e III grau.

Após cada aluno fazer a sua verificação será realizado um momento de reflexão sobre os perigos de estar acima ou abaixo do peso, sobre os benefícios de se manter fisicamente ativo e a relação entre a boa alimentação aliada à atividade física como forma de prevenção à obesidade.

No quarto momento serão apresentadas algumas possibilidades de lazer ativo que existem.

De acordo com Alves (2014), as escolhas das práticas de lazer pelos indivíduos estão diretamente associadas à sensação de prazer e bem-estar. Nesse sentido, essas atividades devem ser sem qualquer tipo de compromisso. O autor ainda confirma que essas atividades sejam realizadas em tempos fora das obrigações do trabalho, da família, da religião ou da política. Quando as atividades necessitam de movimento e esforço físico como andar, correr, caminhar, praticar esportes, brincar, etc., o lazer é considerado ativo.

Após expostas algumas possibilidades de lazer ativo, será pedido que cada aluno faça um levantamento no local onde reside para saber quais opções para lazer ativo existem e que podem ser realizadas no dia a dia.

Essa quarta aula busca que os alunos entendam a atividade física como um fator importante para manutenção da saúde e construção de uma qualidade de vida.

No quinto e último momento terá início a apresentação dos levantamentos dos alunos sobre as possibilidades de lazer ativo nas localidades em que residem.

Em seguida, será feita a comparação das percepções dos alunos sobre saúde e sobre hábitos do cotidiano. Também será feita uma discussão de todos os momentos e de tudo o que foi trabalhado durante os encontros, buscando fazer um apanhado do que os alunos puderam aprender, vivenciar e se conscientizar, para assim intervir enquanto atuantes profissionalmente.

O referido projeto será avaliado através de um questionário autoavaliativo, aplicado para verificação de domínio dos conteúdos, somado com a participação durante os encontros e a frequência nas aulas.

### **3. RESULTADOS ESPERADOS**

A ideia de se trabalhar na promoção de hábitos saudáveis de vida, através de uma proposta de intervenção pedagógica, possibilita que os alunos passem a ter consciência sobre a importância de se manter fisicamente ativo e das opções de lazer ativo existentes em suas respectivas comunidades.

Além disso, proporciona uma consciência de alimentação adequada para a prevenção e controle da obesidade, como também contribui na motivação e na busca de uma melhoria da autoestima e autoconfiança, com possibilidade de redução dos índices de ansiedade e depressão.

É esperado, que a partir das intervenções, os alunos tenham uma visão diferente da sua responsabilidade profissional, mas também que desempenhem práticas de lazer que sejam benéficas para própria saúde.

Por fim, estima-se o preparo dos futuros profissionais do curso técnico em lazer para conscientizar a população sobre a importância de uma vida saudável em cima de hábitos que proporcionem uma boa qualidade de vida.

### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto de intervenção pedagógica propõe realizar uma educação em saúde, atividades física e lazer, com intuito de contribuir para a saúde dos envolvidos e contribuir com sua futura prática profissional.

Nesse sentido, espera-se que essa proposta tenha resultados positivos, possibilitando melhor qualidade de vida para os estudantes do curso técnico em lazer.

Sugere-se que mais pesquisas e intervenções sejam desenvolvidas, pois são imprescindíveis em diversas áreas da formação em saúde.

## REFERÊNCIAS

ALVES, U.S. **Lazer e saúde: discussões sob a ótica da Educação Física.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 18, Nº 189. Fevereiro de 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso: 23/04/2022.

ANDRADE, J. G. S. .; SILVA, H. C. .; RIBEIRO, J. I. S. .; FAUSTINO, L. de J. .; OLIVEIRA, C. A. de . Health education from the perspective of Physical Education: impacts of sedentary behavior in schoolchildren's lives. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. e25011124731, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.24731. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24731>. Acesso em: 01/03/2022.

COSTA C., C. TM, BARBOSA FILHO. VC, BANDEIRA. P.F.R., SIQUEIRA. R.C.L. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** [Internet]. 23º de setembro de 2020 [citado 28º de março de 2022];25:1-6.

DAMIANI, M. F.; ROCHEFORT, R. S.; CASTRO, R. F.; DARIZ, M. R.; PINHEIRO, S.S. **Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica.** Cadernos de Educação: FaE/PPGE/UFPel. N. 45 Pelotas: UFPel. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/3822/3074>. Acesso em: 28/02/2022.

DUMAZEDIER, Joffre. Lazer e cultura popular. In: **Lazer e cultura popular.** 2004. MACIEL, É. D. S. A importância do Lazer Ativo e da Alimentação Equilibrada para os Escolares. **Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP.** Campinas - 2009 1ª edição. Pág-65. Disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares\\_completo.pdf#page=65](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_completo.pdf#page=65). Acesso em: 26/02/2022.

MARTINS, da Rocha Francisco; SANTOS, José Augusto Rodrigues dos. Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 2, p. 159-167, 2004. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16558>. Acesso em: 22/04/2022.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001.

PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO. **Curso Técnico de Nível Médio em Lazer do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte.** 2015. Disponível em: <https://portal.ifrn.edu.br/ensino/cursos/cursos-tecnicos-de-nivel-medio/tecnico-integrado/tecnico-em-lazer/view> . Acesso em 22/04/2022.

TEIXEIRA, F. L.; MURMANN, C. V. E.; **Lazer Ativo: Construindo Conhecimentos Na Formação Inicial Em Educação Física.** P. 14. XV Semana Acadêmica Do Curso De Educação Física: “Educação Física E Os Campos Profissionais” XII Mostra De Pesquisa, Ensino E Extensão Do Curso De Educação Física. 2019. Disponível Em: [https://San.Uri.Br/Sites/Anais/Educacao\\_Fisica\\_2019/Anais-Semana-Academica-2019-Educacao\\_Fisica.Pdf#Page=14](https://San.Uri.Br/Sites/Anais/Educacao_Fisica_2019/Anais-Semana-Academica-2019-Educacao_Fisica.Pdf#Page=14). Acesso em: 24/02/2022.

TONELLO, M. G. M; BITTAR, C. M. L.; NEIVA, C. M. N.; SCHULLER, J. A. D. P. S.; NASCIMENTO, L. C. G. D. **O Lazer Ativo E A Promoção De Saúde: Uma Revisão Sistemática da Literatura.** 2015. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/86.a1.81>. Acesso em: 24/02/2022.



## Documento Digitalizado Restrito

### TCC Especialização

**Assunto:** TCC Especialização  
**Assinado por:** Raizabel Rodrigues  
**Tipo do Documento:** Anexo  
**Situação:** Finalizado  
**Nível de Acesso:** Restrito  
**Hipótese Legal:** Informação Pessoal (Art. 31 da Lei no 12.527/2011)  
**Tipo do Conferência:** Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Raizabel Rodrigues, DISCENTE (202027410470) DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - CAMPUS CABEDELLO**, em 14/09/2022 08:02:52.

Este documento foi armazenado no SUAP em 14/09/2022. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 623982  
Código de Autenticação: 1f4fe62c2c

