

# O LAZER ATIVO E A PROMOÇÃO DE SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

DRA. MARIA GEORGINA MARQUES TONELLO  
Universidade de Franca, Franca, SP, Brasil

DRA. CLÉRIA MARIA LOBO BITTAR  
Universidade de Franca, Franca, SP, Brasil

DR. CASSIANO MERUSSI NEIVA  
Universidade Estadual Paulista - UNESP  
Universidade de Franca, Franca, SP, Brasil

MS. JULIANA APARECIDA DE PAULA SCHULLER  
Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, MT, Brasil  
Universidade de Franca, Franca, SP, Brasil

MS. LILIAN CRISTINA GOMES DO NASCIMENTO  
Universidade de Franca, Franca, SP, Brasil

[gina@ginattonello.com](mailto:gina@ginattonello.com)

## RESUMO

O lazer desempenha um papel importante na vida, assim não se pode deixar de apontar que atividade física nos momentos de lazer torna-se um fator de benefício para saúde e vida de seus praticantes. Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, na qual foi realizada uma busca de trabalhos científicos no período de 2010 a 2014, nas bases de dados do PUBMED, onde selecionou-se cinco artigos, cujos quais foram os que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Obteve-se estudos observacionais que relacionam lazer, promoção da saúde e atividade física em diferentes populações, crianças, adolescentes, mães, trabalhadores e idosos. Através da análise destes, podemos ponderar a cerca da significativa necessidade de buscar um estilo de vida ativo nas várias fases da vida, da infância, vida adulta e envelhecimento.

Palavras-chave: lazer; promoção de saúde; atividade física; saúde.

## INTRODUÇÃO

O lazer, sendo um elemento de extrema importância para a vida, por meio do qual o indivíduo se entrega a atividades de livre espontaneidade (DUMAZÉDIER, 1999), proporciona diversos benefícios. Marcellino (2002) afirma que “além do descanso e do divertimento, outra possibilidade ocorre no lazer e, normalmente, não é tão perceptível. Trata-se do desenvolvimento pessoal e social que o lazer enseja”, destacando, ainda, a necessidade de inseri-lo cada vez mais na vida.

Isso vem ao encontro das diretrizes da Política Nacional da Promoção da Saúde, como consta em seu artigo 5º, no segundo parágrafo:

[...o fomento ao planejamento de ações territorializadas de promoção da saúde, com base no reconhecimento de contextos locais e respeito às diversidades, para favorecer a construção de espaços de produção social, ambientes saudáveis e a busca da equidade, da garantia dos direitos humanos e da justiça.

Sendo assim, o poder público tem a responsabilidade de inserir em seu planejamento ações que estruturam os espaços, tornando-os favoráveis à prática do lazer (Ministério da Saúde, 2014).

Partindo do pressuposto de que o lazer é um elemento primordial para a vida do indivíduo, não se pode deixar de apontar que a atividade física também é um fator de benefício para saúde e vida. Além de ser uma estratégia positiva para a melhoria da saúde pública, é também um elemento fundamental para a promoção da saúde (GOMES, DUARTE, 2008). Fica evidente que a prática de atividade física é de extrema relevância para a saúde, sendo uma prática que pode ser adotada nos momentos de lazer.

Dessa forma, esse estudo teve com objetivo realizar uma revisão sistemática com os temas lazer, atividade física e promoção da saúde, tendo como foco o lazer ativo, abrangendo a atividade física como principal elemento.

## **MÉTODO**

A pesquisa foi realizada nas bases de dados do PUBMED, foram selecionados os artigos no período entre janeiro de 2010 a dezembro de 2014. Como critério de inclusão buscou-se artigos científicos (1) nos idiomas inglês, português e espanhol, (2) que disponibilizassem o título e/ou o resumo em inglês, (3) apresente texto completo, (4) relacionassem no título e/ou resumo os termos de busca “healthpromotion” and “leisure” and “physicalactivity” e (5) estudos de caráter observacional, foram excluídos artigos de revisões de literatura.

No total da busca eletrônica obteve-se 130 publicações, sendo 86 excluídos devido ao fato de serem estudos que não foram publicados no período de tempo pré-determinado, dos 44 pré-selecionados, 19 foram excluídos por não apresentarem texto completo disponível. A seguir foi realizada a leitura minuciosa dos resumos dos artigos, para detectar os potencialmente relevantes, selecionando 25, destes realizou-se a leitura completa, sendo que 5 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos, sendo assim selecionados para este estudo.

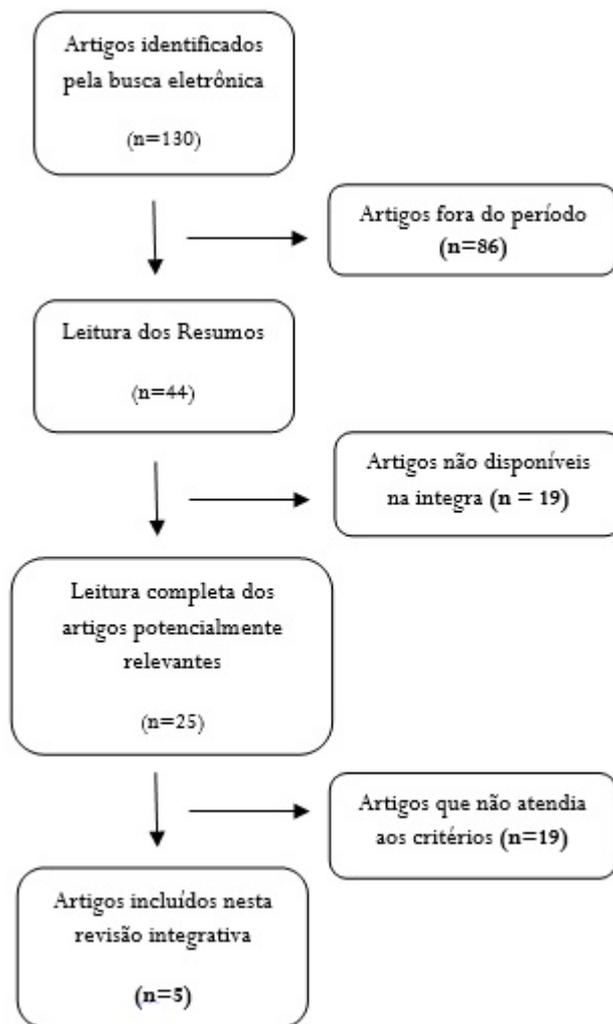


Figura 1. Processo de exclusão e inclusão de artigos da revisão

## RESULTADOS

Os cinco artigos da amostra final constituem trabalhos de pesquisas originais e foram classificados e agrupados. No Quadro 1, estão apresentadas as principais variáveis dos estudos selecionados, que incluem informações sobre os autores, ano de publicação, local de realização do estudo, procedimentos relacionados e resultados encontrados. Vale ressaltar que os artigos se encontram em ordem cronológica crescente da faixa etária das populações estudadas.

Quadro 1. Artigos selecionados

Autores (ano)	Tipo de estudo	Amostra (Local)	Procedimentos relacionados	Resultados
Gebremariam et al., (2013)	Estudo Observacional  Longitudinal	No estudo de corte HEIA, 908 crianças foram acompanhadas a partir de 11 anos até 13 anos (setembro 2007 - maio 2009).	Foi apresentada a seguinte questão: "Nos fins de semana ou depois da escola, você se ocupa com quais atividades? Quantas vezes por semana? Por quanto tempo?"	Com relação as atividades de lazer foram relatados uso de DVD, TV, computador, o uso de jogos e a atividade física no tempo de lazer. A associação entre o comportamento de TV/DVD significativa e o uso do tempo de lazer para atividade física foi inversa, mas não significante estatisticamente. Comportamentos sedentários foram associados com comportamentos alimentares desfavoráveis, embora as associações não foram significativas.
Ross et. al, 2013	Estudo Observacional  Corte Transversal	1.866 meninas/adolescentes da 8ª série de 6 estados dos EUA	Verificou-se o IMC, gordura corporal nível de atividade física, de adolescentes do sexo feminino durante o tempo de lazer (por acelerometria e auto-relato). Examinou-se as diferenças sócio-demográficas, antropométricas e psicossociais encontradas entre meninas classificadas com alto e baixa atividade física.	Meninas mais ativas no tempo de lazer tem menor IMC e gordura corporal, apresentam-se com melhor estratégias de auto-gestão, tem mais resultados positivos na relação família e de amigos. Elas também foram mais propensas à participar de esportes em um ambiente organizado na escola ou comunidade do que as meninas menos ativas. Meninas que realizam menos atividades físicas em seu tempo de lazer participam mais em atividades sedentárias, como leitura.

Li, Davison, Jurkowski, (2012)	Estudo Observacional Corte Transversal	Participaram deste estudo 131 mães em 2010	Analisou fatores ambientais, de saúde mental e geral, relacionados a um estilo de vida sedentário, incluindo a atividade física e altos níveis de visualização de televisão, entre as mães e cuidadoras de crianças pré-escolares de baixa renda, através de um questionário autoaplicável	Várias análises mostraram que dois fatores intrapessoais: prazer de assistir televisão e status de peso estão relacionados. E que fatores como apoio social e de amigos estimulam para prática da atividade física.
Iser et al, 2014	Estudo Observacional Corte Transversal	Participaram população adulta (acima de 18 anos) residente em 26 capitais do Brasil e no Distrito Federal.	Realizou entrevistas telefônicas com adultos com telefone fixo residencial.	Foi verificado que 15% dos entrevistados realizavam atividade física nos momentos de lazer. A inatividade física e o tabagismo atingem cerca de 15% dos adultos. Aproximadamente 50% dos participantes relataram ter excesso de peso
Bonauto, Lu, Fan, (2014)	Estudo descritivo Corte transversal	Estudo descritivo e análise multivariada entre os 7.626 empregados entrevistados do Estado Washington durante os anos de 2003 a 2009.	Foi utilizada uma análise de fatores comportamentais de risco de indivíduos que trabalham na vigilância	A prevalência geral de obesidade foi de 24,6%. Em comparação com os seus homólogos, os trabalhadores que consumiram quantidades adequadas de frutas e legumes e tiveram atividade física no lazer adequada, foram significativamente menos propensos a ser obesos.

## DISCUSSÃO

Este trabalho traz relevantes apontamentos sobre a temática do lazer frente à atividade física e à promoção da saúde, haja vista a fundamental importância destes para o incremento na melhora da qualidade de vida.

Gebremariam et al. (2013) afirmam que as mudanças no comportamento sedentário foram associadas a comportamentos alimentares desfavoráveis, embora essas associações tenham sido fracas. Os autores indicam que há a necessidade de continuidade desta investigação, objetivando uma análise mais profunda e detalhada, sugerindo, também, estudos com intervenções.

Ross et al. (2013) enfatizam que há necessidade de incentivar a diminuição do tempo gasto em atividades sedentárias e a substituição desse tempo com atividades físicas organizadas, torna-se preciso minimizar as barreiras e aumentar a autoeficácia e suporte para a prática regular de atividade física, a fim de que haja um aumento de ganho na promoção da saúde no tempo livre.

No trabalho de Li, Davison e Jurkowski (2012), o objetivo é direcionado à premência de a promoção da saúde aplicar intervenções destinadas a melhorar o conteúdo que se vê na televisão, levando em consideração assuntos ligados ao interesse e à necessidade do indivíduo, mas que também ofereçam uma aprendizagem significativa para sua saúde e estratégias sociais. Os resultados propõem que haja mais esforços, com o intuito de alcançar-se a promoção da saúde, através do incentivo à mudança de atitude, buscando um estilo de vida ativo para obter-se uma melhoria na saúde das mulheres de baixa renda com filhos pequenos. Também devem abordar a saúde mental e fatores de funcionamento familiar, especialmente sintomas depressivos.

Iser et al (2014) asseveram que as altas prevalências de excesso de peso e obesidade estão entre os dados mais preocupantes encontrados em seu estudo, seus dados mostram estilos de vida insalubres nas capitais do país, como o baixo consumo de alimentos saudáveis, baixa proporção de ativos no lazer e elevada proporção de inativos.

No artigo de Bonauto et al. (2014), após a análise dos comportamentos de indivíduos que trabalhavam no setor de vigilância, constatou-se que o quadro de obesidade e comportamentos de risco tem uma variação de acordo com a ocupação que cada um possui. E os resultados adquiridos podem auxiliar os empregadores, os políticos e profissionais de promoção da saúde, a fim de elaborarem programas úteis para melhoria e prevenção da obesidade e de comportamentos de saúde no local de trabalho.

O hábito alimentar foi objetivo de vários estudos, o que aponta uma relação entre o hábito alimentar saudável e lazer ativo. Sendo importante estratégias de políticas públicas voltadas para esse tema, no sentido de prevenção da obesidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como podemos verificar nos nossos resultados, o lazer ativo aparece também como estratégia para uma melhor saúde em geral. Entendemos que o incentivo ao lazer ativo seja o primeiro passo para que indivíduos adotem um estilo de vida mais saudável, propiciando condições iniciais, para que procurem orientações adequadas para a prática do exercício físico sistematizado.

## REFERÊNCIAS

BONAUTO, D; LU, D.; FAN, Z. J. Obesity Prevalence by Occupation in Washington State, Behavioral Risk Factor Surveillance System. **Preventing chronic disease**, v. 11, 2014

BRASIL. **Ministério da Saúde**. PORTARIA Nº 2.446, DE 11 DE NOVEMBRO DE 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446\\_11\\_11\\_2014.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html)

DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia empírica do lazer. São Paulo: **Perspectiva**: SESC, 1999.

GEBREMARIAM, M. K. et al. Are screen-based sedentary behaviors longitudinally associated with dietary behaviors and leisure-time physical activity in the transition into adolescence. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 10, n. 9, 2013.

GOMES, M. A.; DUARTE, M. F. S. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: Programa Ação e Saúde Floripa- BRASIL. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 13, n. 1, p. 44-56, 2012.

ISER, B. P. M. et al. Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais do Brasil—principais resultados do Vigitel 2010. **Ciênc Saúde Coletiva**, v. 17, p. 2343-56, 2012.

LI, K.; DAVISON, K. K.; JURKOWSKI, J. M. Mental Health and Family Functioning as Determinants of A Sedentary Lifestyle among Low-Income Women with Young Children. **Women&health**, v. 52, n. 6, p. 606-619, 2012.

MARCELLINO, NC. Estudos do lazer: uma introdução. 3. ed. Campinas: **Autores Associados**, 2002.

ROSS, S. E. et al. Physical activity behavior and related characteristics of highly active eighth-grade girls. **Journal of Adolescent Health**, v. 52, n. 6, p. 745-751, 2013.

## **LOISIRS ACTIFS ET PROMOTION DE LA SANTÉ : UN EXAMEN SYSTEMATIQUE DE LA LITTERATURE**

Loisirs joue un rôle important dans la vie, donc on ne peut pas manquer de souligner que l'activité physique durant les loisirs devient un facteur de bénéfice pour la santé et la vie de ses pratiquants. Cette étude porte sur un examen d'intégration, qui a été menée une recherche d'emplois dans la période de 2010 à 2014 dans les bases de données PubMed, qui a été sélectionné cinq articles, qui étaient ceux qui ont rencontré les critères d'inclusion et d'exclusion définie. Il a été obtenu études observationnelles reliant loisirs, promotion de la santé et l'activité physique dans des populations différentes, les enfants, les adolescents, les mères et les travailleurs âgés. En analysant ceux-ci, nous pouvons considérer le sujet de la nécessité importante de chercher une vie active dans les différentes étapes de la vie, l'enfance, l'âge adulte et le vieillissement.

Mots-clés: loisirs; promotion de la santé; activité physique; santé.

## **OCIO ACTIVO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA**

El ocio tiene un papel importante en la vida. Por lo que, no se puede dejar de señalar que la actividad física en el tiempo libre se convierte en un factor de beneficio para la salud y la vida de sus practicantes. Este estudio trata de una revisión integradora, que se llevó a cabo una búsqueda de trabajos científicos en el período 2010 a 2014 en las bases de datos PubMed, donde se fueron seleccionados cinco artículos, los cuales eran los que cumplían los criterios de inclusión. Se obtuvo los estudios observacionales que vinculan ocio, promoción de la salud y la

actividad física en diferentes poblaciones, niños, adolescentes, madres y trabajadores de más edad. Mediante el análisis de estos, podemos considerar acerca de la necesidad significativa de buscar un estilo de vida activo en las diversas etapas de la vida, la infancia, la edad adulta y el envejecimiento.

Palabras clave: ocio; promoción de la salud; actividad física; salud.

Maria Georgina Marques Tonello

Endereço completo: Av. Portugal, 979, apto 32 Ribeirão Preto SP

E-mail: gina@ginatonello.com.br

Telefone: (16) 99449-3232