



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

EMANUEL LUCENA DO NASCIMENTO

**VIVÊNCIAS DA PRÁTICA DE ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL EM
CONDOMÍNIO PARTICULAR NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB**

**CAMPINA GRANDE
2022**

EMANUEL LUCENA DO NASCIMENTO

VIVÊNCIAS DA PRÁTICA DE ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL EM
CONDOMÍNIO PARTICULAR NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Regimenia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N244v Nascimento, Emanuel Lucena do.

Vivências da prática de estilo de vida ativo e saudável em condomínio particular na cidade de Lagoa Seca - PB [manuscrito] / Emanuel Lucena do Nascimento. - 2022.

19 p.

Digitado. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024. "Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Estilo de vida saudável . 2. Exercício físico. 3. Infância .
4. Sedentarismo. I. Título

21. ed. CDD 796

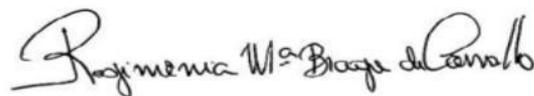
EMANUEL LUCENA DO NASCIMENTO

VIVÊNCIAS DA PRÁTICA DE ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL EM
CONDOMÍNIO PARTICULAR NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Departamento de Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
bacharel em Educação Física.

Aprovado (a) em: 29/03/2022.

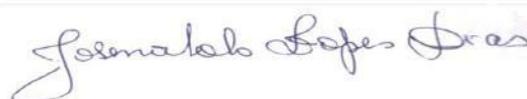
BANCA EXAMINADORA



Profª. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por me guiar em todos os momentos.

Quero agradecer a minha família, minha irmã Vitória, meus padrinhos Gilberto e Vera e em especial aos meus pais, Romildo e Luzinete por sempre me apoiarem e me incentivarem aos estudos, nunca medindo esforços, e acima de tudo, muito obrigada pela educação que foi me dada.

A minha namorada Priscila, por toda sua ajuda, carinho e paciência, obrigado por tudo.

A minha orientadora Regimênia e a todos os amigos que conquistei durante o decorrer da graduação.

Muito obrigado.

RESUMO

Não é de hoje que um estilo de vida saudável está relacionado, também, a prática de exercícios físicos. Ter uma vida ativa será sempre um fator importante para se obter saúde, em qualquer faixa etária. E com as crianças não são diferente, elas necessitam de uma média de 60 minutos de atividades físicas diárias, moderadas e vigorosas. Porém, devido a fatores como avanços tecnológicos, violência urbana, entre outros, o sedentarismo infantil vem aumentando. Com isso, surge a necessidade e idealização para uma implantação de um projeto de atividades físicas com crianças em um condomínio particular. Com objetivo de promoção da saúde, desenvolvimento motor e gasto energético. Este trabalho de conclusão de curso tem a finalidade de relatar e discutir as vivências obtidas nesse projeto, bem como discorrer detalhes do trabalho realizado e as adversidades encontradas. Sendo assim, além da contribuição para a saúde dos participantes, destacamos também que essa experiência contribuiu positivamente para a minha formação acadêmica e futuramente profissional.

Palavras-Chaves: estilo de vida saudável; exercício físico; infância; sedentarismo.

ABSTRACT

It is not new that a healthy lifestyle is also related to the practice of physical exercises. Having an active life will always be an important factor in achieving health, in any age group. And children are no different, they need an average of 60 minutes of daily, moderate and vigorous physical activities. However, due to factors such as technological advances, urban violence, among others, children's sedentary lifestyle is increasing. With this, the need and idealization for an implantation of a project of physical activities with children in a private condominium arises. With the objective of promoting health, motor development and energy expenditure. This course conclusion work aims to report and discuss the experiences obtained in this project, as well as to discuss details of the work carried out and the adversities encountered. Therefore, in addition to contributing to the health of the participants, we also emphasize that this experience contributed positively to my academic and future professional training.

Keywords: healthy lifestyle; physical exercise; infancy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
2.1 Bases teóricas para o relato.....	8
2.1.1 Exercício físico e estilo de vida saudável.....	8
2.1.2 Importância da prática de exercícios físicos na infância.....	8
3 METODOLOGIA.....	10
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	11
5 AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO.....	13
6 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXOS A - FOTOS.....	16

1 INTRODUÇÃO

Há muito tempo os exercícios físicos vem sendo apontado como um meio de promoção e manutenção da saúde seja em qualquer fase da vida, a busca por um estilo de vida saudável sempre estão atrelados às práticas de exercícios físicos de forma contínua. Cada vez mais existem dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionados com a prevenção, com a reabilitação de doenças e com a qualidade de vida (Araújo e Araújo, 2000).

O exercício físico é definido também por Caspersen et al. (1985) como: atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Entretanto, mesmo com tantas evidências científicas, grande parte da população parece está sem interesse ou desinformado sobre este assunto. Diante disso, a inatividade ou, o sedentarismo no meio infantil vem aumentando, não atingindo os valores recomendados pelos órgãos de saúde e possibilitando prejudicar o desenvolvimento motor, cognitivo, como também favorecer o sobrepeso acarretando outras diversas complicações na saúde.

Jenkins (2007) destaca que o estilo de vida sedentário é o terceiro maior risco de mortalidade e o quinto maior precursor de incapacitação no mundo pós-industrializado. Um dado muito preocupante que nos faz enxergar a importância de mais conscientização e desenvolvimento de trabalhos em nossa área.

Diante desse contexto e levando em consideração que a prática de exercícios físicos pode ser um aliado forte quando se fala em saúde, o presente relato de experiência tem por objetivo abordar e discutir acerca do trabalho de exercícios físicos realizado com crianças em um condomínio particular, na cidade de Lagoa Seca – PB. Que teve como objetivo principal a promoção da saúde dos participantes do projeto.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 Bases teóricas para relato

2.1.1 Exercício Físico e estilo de vida saudável

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “O estilo de vida é o conjunto de hábitos e costume que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização.”

No entanto, podemos afirmar que para um estilo de vida saudável é necessário que as pessoas adquiram e conserve hábitos de promoção a saúde em todas as fases da vida. Praticar exercícios físicos de maneira regular é sempre apontado como um excelente meio de se buscar uma vida mais saudável, como também diminuir os riscos de doenças, com isso, viver com mais qualidade.

Segundo Nahas (2017) “qualidade de vida pode variar de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um.” O autor também afirma que: “Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana. E possuem fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, disposição, prazer e até espiritualidade.” Entende-se então que a qualidade de vida pode ter uma concepção diferente entre os indivíduos, porem, para obter-la sempre estará atrelado a uma vida saudável, conquentemente a pratica de atividades físicas.

Se praticada regularmente, pelo menos desde a adolescência, a atividade física proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta (Guerra et al., 2003; Twisk, 2001).

As crianças por muitos anos adotaram comportamentos e costume de vida ativa, devido à liberdade de poder brincar nas ruas e se divertir sem a grande violência que enfrentamos nos dias de hoje. No entanto, com o aumento da violência urbana e, o momento de pandemia que enfrentamos junto aos avanços e acessos a tecnologias, os níveis de práticas de exercícios físicos nesse grupo infantil têm diminuído. Assim sendo, em outras etapas da vida também. Sabe-se que é crescente o comportamento sedentário em adolescentes, o que é relacionado à obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, osteoporose e alteração do perfil metabólico (COSTIGAN et al., 2012).

A mecanização, os avanços tecnológicos, a informatização e a presença cada vez mais freqüente dos chamados *labor saving devices* (Mecanismos que poupam esforço físico), como escadas rolantes, elevadores, e controles remotos têm conduzido a diminuição progressiva de atividade física no trabalho, em casa e no lazer. (NAHAS, et all., 2000; BILTOVENI; VOLPE, 1998).

Portanto, gerando um grande impacto no que se diz respeito à vida saudável da população. Entretanto, se faz necessário, desde a infância, buscar uma rotina mais saudável através das práticas de exercícios físicos, a fim de melhores condições de vida.

2.1.2 Importância da prática de exercícios físicos na infância

O exercício físico é caracterizado como uma atividade física sistematizada, planejada e estruturada com objetivo de melhorar ou manter componentes físicos, geralmente orientados por um profissional de Educação Física.

Podemos citar inúmeros benéficos de uma vida ativa quando criança seja no desenvolvimento motor, na prevenção de doenças ou até mesmo no desenvolvimento

social dos que possuem bons hábitos relacionados às práticas de exercícios. Contudo, certamente é mais presumível que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo.

Assim como aponta (BRAGA; SANTOS, 2015):

O exercício físico ou a atividade física pode trazer vários benefícios para as crianças. Uma boa melhora é observada no condicionamento cardiovascular e aptidão física, estando associado à diminuição dos níveis de lipídios plasmáticos, índice de massa corporal, menor pressão sanguínea sistólica e diastólica, menor porcentagem de gordura corporal e uma maior concentração plasmática de HDL.

No período escolar, manter níveis adequados de atividade física visa sobretudo o crescer e o desenvolver de modo saudável e natural, para além da já citada criação de hábitos que possam prolongar-se ao longo de toda vida.

Atualmente as recomendações de atividade física em crianças e adolescentes são de 60 minutos por dia de trabalho moderado a vigoroso (Cavill, Biddle, & Sallis, 2001; Ianssen & Leblanc, 2010; Klasson-Heggebo & Anderssen, 2003; Strong, et al., 2005). Em contrapartida, dados mais recentes publicados pela WHO, com uma amostra de 146 países e com adolescentes entre os 11 e os 17 de idade, indicaram que 77,6% não cumprem as recomendações de atividade física diária (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020). Um dado alarmante para a população, em especial, os profissionais da área de saúde.

As crianças naturalmente são ativas em seu dia a dia, mesmo que nos períodos atuais essa margem venha diminuindo. Com o crescimento, a maturação e a experiência, os movimentos básicos são integrados e coordenados em movimentos e ações mais especializados e complexos que caracterizam as brincadeiras, os jogos, os desportos e outras atividades da adolescência (Strong, et al., 2005).

É de suma importância ressaltar também que deve ainda ser encorajada a participação em atividades apropriadas para a idade, que sejam agradáveis e variadas (USDHHS, 2008). Sendo assim, é preciso manter o interesse dos praticantes e prover um trabalho de forma eficaz para alcançar os objetivos desejados de acordo com o público alvo.

3 METODOLOGIA

Este trabalho tem como intuito relatar e discutir as experiências vividas durante o Projeto de exercícios físicos para crianças, de 04 a 08 anos, em um condomínio particular localizado na cidade de Lagoa Seca. Evidenciamos neste trabalho a abordagem realizada com crianças de um condomínio fechado na cidade de Lagoa Seca – PB.

As atividades ocorreram em um campo de futebol do condômino Atmosphesra Green Residence, na cidade de Lagoa Seca – PB, localizado na BR-104 Km 118, CEP: 58117-000.

As práticas tiveram início no dia 01 de maio de 2021 e seguem sendo realizadas até os dias atuais. Uma vez por semana e com duração de uma hora e meia.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

.Projeto de exercícios físicos para crianças, moradoras do condomínio particular Atmosphaera Green Residence da cidade de Lagoa Seca – PB, localizado na BR 104, KM 118, CEP: 58117-000. O projeto teve início após a percepção dos pais que moram no condomínio notarem a necessidade dos seus filhos praticarem algumas atividades físicas no período de pandemia, onde todos estavam com aulas remotas e passando maior parte do dia em casa, sem muitas atividades diárias.

Logo foi convidado um professor de Educação Física, graduado pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, no qual me fez um convite para auxiliá-lo no projeto, que tem como objetivo o desenvolvimento motor e interação social das crianças, bem como, o gasto de energia dos mesmos. Após aceitarmos o convite para o desenvolvimento dos trabalhos, tratamos de planejar as aulas, que possuem duração de uma hora e meia, iniciando as 08 horas da manhã e com término as 09:30, todos os sábados. As aulas são esquematizadas semanalmente e tem como objetivo a promoção da saúde, o desenvolvimento motor e o gasto energético dos participantes, tudo isso em forma de brincadeiras, visto que eles possuem a faixa etária entre 04 e 08 anos, sendo de ambos os sexos.

As atividades são realizadas no campo gramado do condomínio, onde dispomos de uma grande área para que as crianças possam correr e se divertir com a devida segurança. Em dias de chuva, as atividades mudam de lugar e passam a ser ministradas na quadra de Squash do mesmo local, pois é um ambiente coberto, evitando assim molhar as crianças ou oferecer riscos de algum deles escorregar e vir a se machucar. A quadra possui um tamanho mais reduzido e com piso de madeira, porém, também é bastante adaptável para o nosso trabalho.

Atualmente dispomos de 08 crianças inseridas no projeto, duas meninas e seis meninos. Todos participam das mesmas atividades, sem distinção de sexo, tamanho ou idade. As aulas são idealizadas, também, buscando à interação social dos que ali estão.

Após a chegada de todas as crianças ou dado o horário de iniciar, reunimos todos eles no centro do gramado e iniciamos o trabalho com uma conversa, bem descontraída, a fim saber quem está animado para participar, qual deles estava com saudade das aulas e até quem tem idéia das brincadeiras que serão feitas, de acordo com a organização dos materiais que já estão no local. Isso visando à interação de todos e possibilitando o entrosamento dos professores e alunos. É importante ressaltar que, quando necessário, solicitamos a participação de alguns pais, caso o seu filho esteja sem demonstrar interesse em participar.

Logo em seguida buscamos atividades de caráter mais de atenção, como um ‘morto-vivo’ por exemplo, na busca de fazer com que eles venham a se soltar aos poucos, visto que alguns ainda chegam retraídos e com sono. Diante disso damos seguimento ao planejamento do dia, tudo com tempo cronometrado e com poucas improvisações, porém, às vezes, se faz necessário algumas adaptações de última hora, tais como; uma brincadeira que eles não estão gostando tanto e precisa ser modificada antes mesmo do tempo programado ou do contrário, um momento que eles queiram repetir e precisamos ajustar o tempo dos demais. Pois, se tratando de crianças, às vezes é um pouco imprevisível a aceitação das atividades.

Dando continuidade, visando o trabalho motor em forma de brincadeiras, trabalhamos atividades de cunho competitivo e bem dinâmico no intuito do maior gasto energético possível para o nosso momento. É o período mais prazeroso, onde todos se divertem e buscam sempre vencer as provas. Estafetas são sempre bem quistas por todos, eles dão seu máximo até o fim das provas. Intercalamos nos desafios corridas,

saltos, juntamente com agilidade e coordenação motora, muitas vezes com duas ou três equipes tentando terminar no menor tempo possível.

Outra disputa querida é o pega-pega com rabo, todos recebem uma fitinha que usam como um rabo de animal e se dispersam pelo campo, ao comando do professor eles saem em busca de retirar o rabo um dos outros. Ganha o ultimo que permanecer com sua fitinha.

Depois de realizado momentos de mais intensidade, damos uma pausa para que eles possam se hidratar, porque se faz necessário devido ao calor e o gasto de energia durante a nossa manhã.

Nos dias de chuva, como já citado, as aulas são feitas na quadra de Squash, que possui dimensões menores que o campo de futebol. Nela somos obrigados a realizar desafios que não necessitam correr tanto, devido ao espaço reduzido. Mas sempre mantemos o planejamento de trabalhar as valências físicas das crianças. Desafios que requerem coordenação motora e de concentração são sempre uma excelente alternativa.

Chegando nos momentos finais, tratamos de trabalhar algo mais calmo com jogos de atenção e de inteligência, como por exemplo; adivinhar os animais que estão sendo imitados. Isso objetivando o relaxamento e a diminuição da frequência cardíaca.

Por ultimo, fazemos um levantamento das brincadeiras que eles mais gostaram, como um feedback, para que possamos planejar melhor o próximo encontro. Complementamos com uma foto do grupo participante do dia e logo após recolhemos todo o material utilizado, dos quais podemos citar: Bolas de futebol, de vôlei e futebol americano, cones, arcos, fitas, bolas de assopro, e outros materiais que possam vir a serem utilizados de acordo com a necessidade do planejamento.

Finalizando tudo com a chegada dos pais e o retorno para suas casas.

5 AVALIAÇÃO DO PROJETO

É de fato uma vivência única, importante na minha formação acadêmica e profissional, com ela tenho a oportunidade de unir bases teóricas juntamente à prática, posso desenvolver conhecimentos adquiridos na graduação de forma concreta e positiva, bem como proporcionar uma melhor qualidade de vida a várias crianças. Que, com toda certeza, levarão essas experiências para sua vida adulta. É uma satisfação tanto para mim, quanto para as crianças e os pais.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo revelou um pouco da minha experiência com trabalho de atividade física voltada para o público infantil. Abordando a vivência no projeto que foi idealizado pelos pais, visto a ausência de momentos de praticas de exercícios e gasto de energia. Graças a esse trabalho, que foi proposto devido ao momento de pandemia em que nos encontramos, tive a oportunidade de entender melhor a importância do profissional de Educação Física na vida das crianças, pois com o nosso conhecimento e intervenção podemos melhorar a qualidade de vida desses pequenos e torná-los adultos com maiores capacidades físicas e hábitos saudáveis, mesmo em momentos difíceis de isolamento social.

Foi também através do projeto que percebi a importância do profissional esta sempre se reinventando, buscando conhecimento e aproveitando as oportunidades mesmo em tempos difíceis.

REFERÊNCIAS

- CASPERSEN, C. J. et al. (1985). **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** *Public Health Reports*, v.100, n.2, p. 126-131.
- CAVILL, N., BIDDLE, S., & SALLIS, J. E (2001). **Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference.** *Ped.exerc.Sci.*, 13, 12-2.
- COSTIGAN S. A. et al.(2012). **The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review.** *Journal of Adolescent Health*, p. 1-11..
- GUERRA, S., OLIVEIRA, J., RIBEIRO, J. C., TEIXEIRA, A., DUARTE, J. A., & MOTA, J. (2003). **Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes.** *Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil*, 3(1), 9-15.
- JENKINS, C. D. (2007). **Construindo uma saúde melhor: Um guia para a mudança de comportamento.** Porto Alegre: Artmed.
- NAHAS, Markus. (2017). **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**, 7ª edição.
- NAHAS, M.V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectiva para a pesquisa em atividade e saúde no Brasil.** *Revista brasileira de Educação Física e esporte*. V.24, n.1, p135.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (2011,5 de janeiro). **Um relatório sobre saúde.** Cidade do Texas.
- PORTES, LA. **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos.** *Lifestyle J*, 2011;1(1):8-10.
- R. GUTHOLD. STEVENS, GA. RILEY, LM. BULL, FC (2020). **Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants.** *Glob Health*, 6, PP. 1077-1086.
- S. STRONG, WB. MALINA, RM, BLIMKIE, CJ. DANIELS, SR, DISHMAN, RK. GUTIN, B. et al; (2005). **Evidence based physical activity for school-age youth.** *J Pediatra*.

ANEXOS A - FOTOS

Foto 01 - campo de futebol do condomínio – Atmosphaera Green Residence.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 02 – Realização dos exercícios



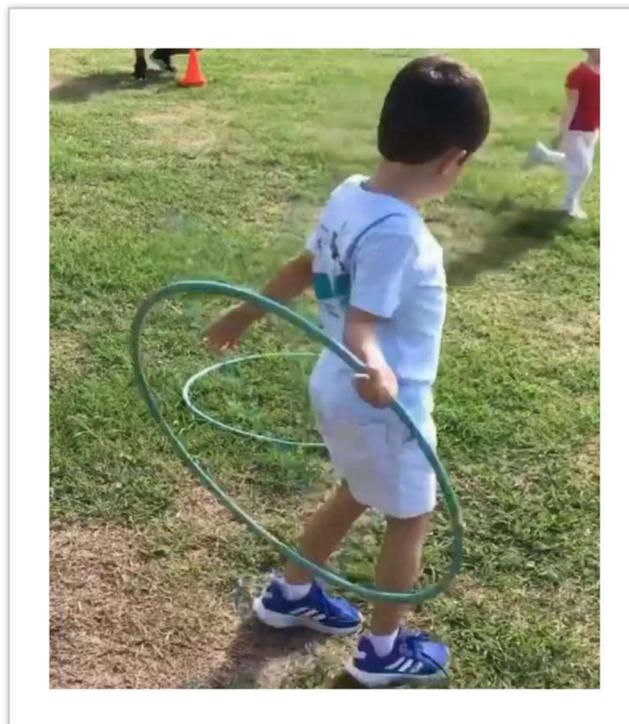
Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 03 – Realização dos exercícios



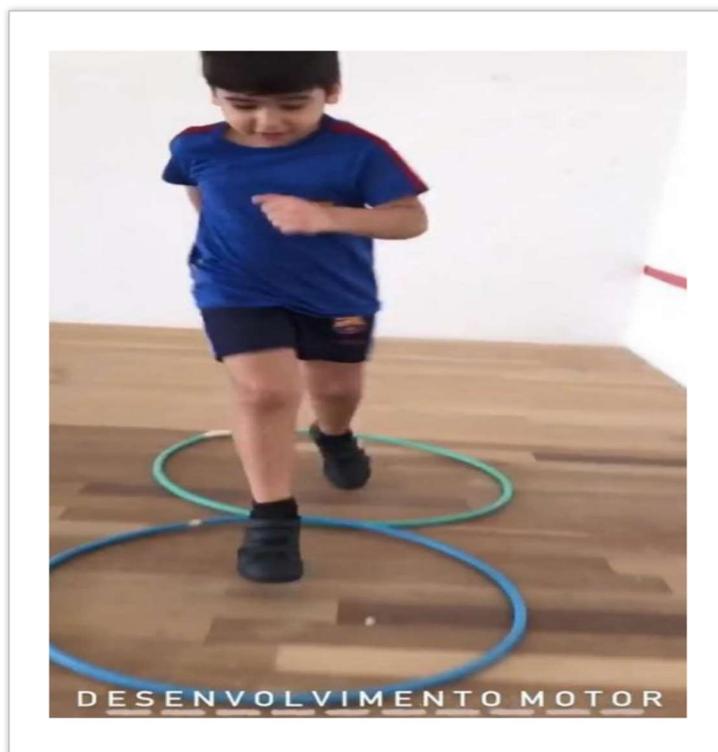
Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 03 – Realização dos exercícios



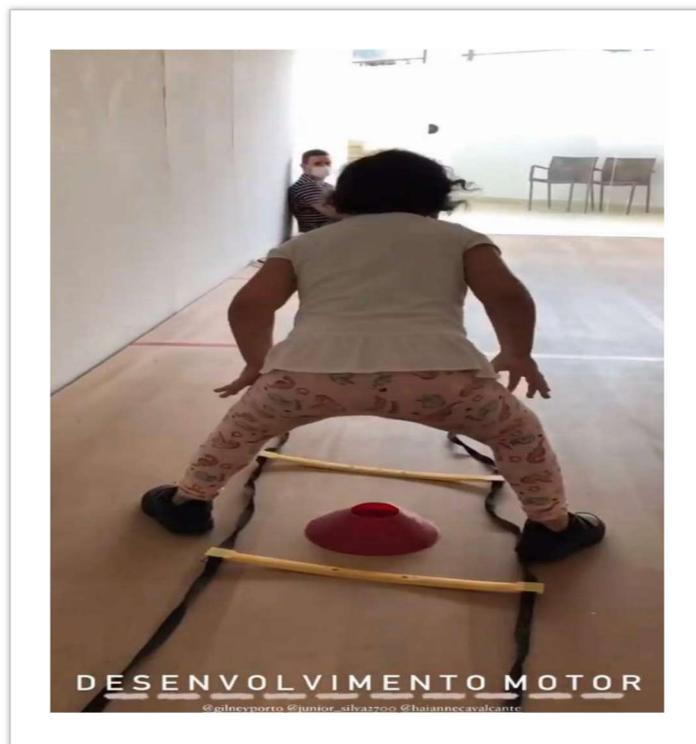
Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 04 – Realização dos exercícios na quadra de Squash, em dias de chuva.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 05 – Realização dos exercícios na quadra de Squash em dias de chuva.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 06 – Fim da aula, momento de descontração e registros.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Foto 06 – Fim da aula, momento de descontração e registros.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022