

## ESTILO DE VIDA E LAZER DE INDIVÍDUOS OBESOS: UMA REVISÃO

Danielle de Freitas Gonçalves<sup>1</sup>, Maria Georgina Marques Tonello<sup>2</sup>, Daniela Lemos Maciel<sup>3</sup>  
Fabiola Pansani Maniglia<sup>1</sup>, Gabriel José Tarcisio Rodrigues<sup>4</sup>, Juliana Ribeiro Gouveia Reis<sup>5</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Uma forma eficaz para o controle de peso corporal, prevenção ou tratamento de doenças cardiovasculares é a adoção de um estilo de vida ativo durante atividades de lazer. **Objetivo:** O presente estudo objetivou realizar uma revisão sobre o estilo de vida no lazer de indivíduos com sobrepeso ou obesidade. **Materiais e Métodos:** Foram realizadas pesquisas na National Center for Biotechnology Information (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), no período de período de 2009 a 2019 e 10 artigos foram selecionados. **Resultados:** Os resultados mostraram que grande de indivíduos obesos tendem a adotar comportamentos sedentários durante suas atividades de lazer. **Discussão:** Estudos afirmam que a inatividade física no lazer pode estar associada a renda familiar pois, mulheres com menor rendimento tendem a possuir menos conhecimento sobre hábitos saudáveis, tempo para sustentar níveis de atividade física saudáveis e oportunidades para atividades recreacionais. **Conclusão:** O envolvimento desses indivíduos com o lazer ativo, pode se tornar uma estratégia capaz de aprimorar sua qualidade de vida, melhorando sua saúde e o seu bem-estar mental.

**Palavras-chave:** Lazer. Obesidade. Estilo de Vida.

- 1 - Universidade de Franca, Franca-SP, Brasil.
- 2 - Faculdade de Psicologia, Ribeirão Preto-SP, Brasil.
- 3 - Instituto Pró Vida-CCATO, Patos de Minas-MG, Brasil.
- 4 - Escola de Especialidades da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, Brasil.
- 5 - Centro Universitário de Patos de Minas, Patos de Minas-MG, Brasil.

## ABSTRACT

Lifestyle and leisure of obese individuals: an review

**Introduction:** An effective way to control body weight, prevent or treat cardiovascular disease is the adoption of an active lifestyle during leisure activities. **Objective:** The purpose of the study was to carry literature review on the leisure lifestyle of overweight or obese individuals. **Methodology:** Research was carried out at the National Center for Biotechnology Information (PubMed) and the Scientific Electronic Library Online (SciELO), in the period from 2009 to 2019, and 10 articles were selected. **Results:** The results showed that a large number of obese individuals tend to adopt sedentary behavior during their leisure activities. **Discussion:** Studies show that leisure-time physical inactivity can be associated with family income, as low-income women have less knowledge about healthy habits, less time to maintain healthy levels of physical activity and opportunities for recreational activities. **Conclusion:** active leisure can become a strategy capable of improving your quality of life, improving your health and mental well-being.

**Key words:** Leisure. Obesity. Lifestyle.

E-mail dos autores:

daniellegoncalvesmg@gmail.com  
gina@ginattonello.com.br  
danicardiopulmonar@gmail.com  
fabiola.maniglia@edu.com.br  
fisioterapeutagabrieltarcisio@outlook.com  
julianargr@unipam.edu.br

Autor Correspondente:

Danielle de Freitas Gonçalves.  
daniellegoncalvesmg@gmail.com  
Discente do programa de Doutorado em Promoção de Saúde da Universidade de Franca, Franca-SP.  
Rua Paulo Augusto Fonseca, 926.  
Ipanema 2, Patos de Minas-MG, Brasil.  
CEP: 38706-429.

## INTRODUÇÃO

O lazer tem sido reconhecido como um fenômeno de grande relevância para a emancipação humana e cidadania, figurando fortemente como estratégia da promoção da saúde.

Apesar disto, nos campos da Saúde Coletiva e Saúde Pública, embora essas importâncias sejam frequentemente destacadas, é evidente como esse fenômeno é explorado de forma superficial, carecendo de reflexão crítica.

Ainda predominam abordagens que o tratam como um direito e uma necessidade fundamental da humanidade que se explica por si só, sem que sejam resgatadas as tensões históricas que envolvem sua concepção e sua conquista (Bacheladenski, Matiello Júnior, 2010).

Essa afirmação corrobora com os objetivos propostos pela Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que visa a promoção da qualidade de vida e redução da vulnerabilidade a riscos à saúde, considerando seus determinantes e condicionantes - modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais.

Além disso, objetiva planejar, realizar, analisar e avaliar o trabalho em saúde e propõe o desenvolvimento de ações ligadas a diversas áreas, inclusive, práticas corporais/atividade física (Brasil, 2006).

Embora a PNPS não trate diretamente da obesidade, essa destaca como ações prioritárias: a alimentação adequada e saudável; as práticas corporais e de atividade física.

Assim a PNPS destaca ações voltadas à transformação dos comportamentos individuais, e outra que valoriza modificações nos “determinantes sociais do processo saúde-doença” e nas condições de saúde.

Nessa última perspectiva, a saúde é concebida como produto de um conjunto amplo de fatores, incluindo alimentação e nutrição, em consonância com a definição abrangente da saúde como direito, estabelecida na 8ª Conferência Nacional de Saúde, em 1986.

No entanto, essa abordagem ampliada da promoção da saúde também tem fomentado, ao menos, dois tipos de propostas distintas: aquelas pautadas no paradigma da patologia, da prevenção da doença, sustentadas nos modelos epidemiológicos de

fatores de risco, e outras que operam com base na abordagem socioambiental, voltadas para a construção de ambientes saudáveis e disseminação de processos universais que favoreçam a saúde (Ferreira Neto e colaboradores, 2013).

No âmbito do SUS, a publicação de um Caderno de Atenção Básica específico sobre o tema enfatizou aspectos individuais tanto na configuração do problema quanto no seu enfrentamento, mas também sugeriu estratégias coletivas de promoção da alimentação saudável.

Outros documentos do Ministério da Saúde reforçam a abordagem assistencial e individualizada, contemplando a construção da linha de cuidado para obesidade no âmbito da atenção básica e destaca ações de promoção da saúde, incluindo a garantia do tratamento cirúrgico, quando necessário (Dias e colaboradores, 2017).

A organização mundial de saúde define a obesidade e o sobrepeso como o acúmulo excessivo de gordura, que pode ser prejudicial à saúde (WHO, 2018).

Portanto, é categorizada, na 10ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), no item de doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas.

No Brasil, diferentes documentos do governo seguem a definição da OMS e a concebem simultaneamente como doença e fator de risco para outras doenças, como condição crônica multifatorial (Dias e colaboradores, 2017).

Sua classificação pode ser realizada a partir do índice de gordura corporal (IMC), que trata-se de um método simples, no qual divide-se o peso de uma pessoa em quilogramas pelo quadrado da sua altura em metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Dessa forma, considera-se excesso de peso indivíduos que apresentam um IMC maior ou igual a  $25 \text{ kg}/\text{m}^2$ ; e obesidade, aqueles que apresentam um valor maior ou igual a  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$  (WHO, 2018).

O diagnóstico do sobrepeso/obesidade vem sendo realizado por meio IMC, concebido inicialmente para uso em adultos, pela sua associação com risco de adoecer e morrer, reiterando a obesidade como fator de risco especialmente para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O IMC também é usado em crianças, adolescentes, idosos e gestantes (Dias e colaboradores, 2017).

A obesidade é apontada como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo.

De acordo com dados epidemiológicos mundiais, acredita-se que no ano de 2025, em média, 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, com obesidade.

Em crianças, a projeção é de que o número de crianças obesas e com sobrepeso pode chegar até 75 milhões, caso não haja providências. No Brasil a obesidade vem crescendo de forma constante, uma vez que, alguns levantamentos indicam que mais de 50% da população brasileira esteja obesa ou apresente sobrepeso (ABESO, 2009).

A obesidade está associada a um elevado custo financeiro e os custos diretos das hospitalizações associadas à obesidade no Brasil indicam que os percentuais de gastos são similares aos de países desenvolvidos.

Entre adolescentes vale ainda salientar o custo emocional da obesidade em uma sociedade que valoriza o ser muito magro como exemplo de beleza. Infelizmente, os tratamentos bem-sucedidos para a obesidade têm sido evasivos.

Em adultos, diferentes tratamentos levam a uma redução de, aproximadamente, 10% no peso corporal e quase todos os pacientes voltam a ganhar peso.

Os resultados obtidos para crianças e adolescentes têm sido similares, com o fator agravante de que somente cerca de 10% das crianças obesas e adolescentes procuram tratamento para perda de peso (Sichieri, Souza, 2008).

É comprovado que a obesidade é desenvolvida através de uma ingestão excessiva de alimentos, ultrapassando o gasto de energia diariamente, porém sendo considerada como uma condição multifatorial a obesidade pode ser relacionada a fatores genéticos, nutricionais, psicológicos e socioeconômicos (França e colaboradores, 2018).

Outro componente que merece destaque é o alto consumo de alimentos industrializados, este tem aumentado cada vez mais na América Latina, e no Brasil, tal fato, contribui de forma significativa para o aumento da obesidade (Henriques e colaboradores, 2018).

Este cenário acarreta um preocupante problema de saúde pública, considerando que a obesidade está em associação com a maior

morbidade secundária ao aumento da resistência à insulina, diabetes, hipertensão e dislipidemias, o que representa, em média, 8% dos gastos em saúde pública no Brasil (ABESO, 2016).

O fato de o tecido adiposo ser um órgão endócrino e parócrino, que produz um elevado número de citocinas e mediadores bioativos, a obesidade gera nos indivíduos um processo pró- inflamatório, que está associado ao baixo desenvolvimento pulmonar, atopia, aumentando os riscos de asma e modificando os fenótipos para essa doença (Melo, Silva e Calles, 2014).

Nesse contexto, a obesidade causa efeitos diretos no sistema respiratório, principalmente na mecânica respiratória, incluindo alterações nos volumes pulmonares, na complacência pulmonar e torácica, na resistência muscular respiratória, na frequência respiratória, e conseqüente na função pulmonar total (Alves Vaz e colaboradores, 2019).

Basicamente o sistema respiratório tem a função de mover o ar para dentro e para fora dos pulmões, tendo como objetivo a troca de oxigênio e dióxido de carbono entre o ar ambiente e os capilares dentro dos pulmões. Ao se realizar um exercício físico, esse processo deve aumentar a sua proporção, e conseqüentemente a respiração deve aumentar para manter o ritmo da demanda.

No entanto, indivíduos obesos tendem a apresentar falha nesse aumento resulta em alterações que levam a falta de ar, aumento do esforço realizado e fadiga prematura (Mcconnel, 2013).

Outra preocupação está relacionada a sobrecarga ao sistema musculoesquelético. O excesso de peso causado pela obesidade pode levar o indivíduo a apresentar uma redução na capacidade física e endurance, devido à sobrecarga imposta pela deposição do tecido adiposo.

Além disso ela pode provocar uma diminuição da força muscular periférica o que também pode influenciar na capacidade física e endurance, afetando diretamente a capacidade funcional do obeso (Holanda Silva e colaboradores, 2017).

Além disso, indivíduos obesos, que possuem um IMC maior ou igual a 45 kg/m<sup>2</sup> apresentam expectativa de vida reduzida e um aumento da mortalidade por causa cardiovascular (ABESO, 2016).

Uma forma eficaz para o controle de peso corporal, prevenção ou tratamento de

doenças cardiovasculares é a adoção de um estilo de vida ativo durante atividades de lazer.

Para Pucci e colaboradores (2012) e Junior e Silva (2019), a dedicação ao lazer não sedentário, com predominância de comportamentos saudáveis, acarreta um melhor nível de qualidade de vida e promoção de saúde entre os indivíduos.

Nesse sentido o lazer é considerado um instrumento que atua diretamente na melhor de qualidade de vida, uma vez que não está relacionado somente ao ócio, mas também ao desenvolvimento pessoal, social e físico do indivíduo. Por isso, o lazer e atividade física apresentam uma relação direta com a qualidade de vida de indivíduos quando comparados com os que não possuem essas práticas.

Assim, o caminho para se alcançar modificações positivas na qualidade de vida, podem advir de programas que estimulem o indivíduo a buscar uma maior realização através de atividades de lazer.

Partindo deste pressuposto, fica claro que o lazer é uma prática de fundamental importância para a promoção a saúde e incremento na qualidade de vida (Montanhini, Nascimento, Tonello, 2015).

Diante das informações descritas acerca da relevância da prática de atividade física para controle do peso corporal, melhora da qualidade de vida e prevenção de DNCT, especialmente para indivíduos que apresentam sobrepeso ou obesidade, eleva-se a necessidade de aprofundar os conhecimentos sobre o estilo de vida dessa população e as atividades realizadas durante os momentos de lazer.

Acredita-se que esse conhecimento poderá acarretar elaboração de estratégias e desenvolvimento de intervenções para a execução das políticas públicas já existentes sobre a temática.

Diante disso, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica integrativa sobre o estilo de vida no lazer de indivíduos com sobrepeso ou obesidade.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão. Este tipo de estudo tem sido utilizado como recurso metodológico, que faz uso de estratégia sistematizada para reunir e sintetizar resultados de estudos sobre um tema específico, com a finalidade de aprofundar e fortalecer o

conhecimento científico de determinadas áreas (Souza, Silva, Carvalho, 2010).

Foram percorridas as seguintes etapas: levantamento da bibliografia pertinente ao assunto em revistas eletrônicas conforme as palavras-chave selecionadas; aplicação dos critérios de inclusão e exclusão; leitura dos artigos; sumarização e interpretação dos artigos selecionados para discussão e conclusão do estudo. Os bancos de dados utilizados foram as publicações encontradas no National Center for Biotechnology Information (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). As palavras-chave utilizadas para a busca foram: "leisure", "obesity", "life style". As palavras-chave foram combinadas da seguinte forma: "leisure and obesity and life style".

A questão norteadora da pesquisa foi: Qual a caracterização de artigos que abordem o estilo de vida e lazer de indivíduos obesos nas literaturas nacional e internacional?

Foram definidos como critérios de inclusão: estudos publicados entre o período de 2009 a 2019; estarem no idioma inglês, português ou espanhol e que observaram o estilo de vida no lazer de indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Os critérios de exclusão utilizados foram: estudos de revisão bibliográfica, monografias ou teses; artigos repetidos ou que não atendiam ao escopo do estudo. Foram encontrados 1.610 artigos em ambos os bancos de dados citados anteriormente.

Após a leitura dos resumos dos artigos restantes, foram incluídas 111 referências, os demais foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos para o estudo. Em seguida, procedeu-se à leitura atenta dos artigos na íntegra; foram excluídos 99, devido ao fato de não apresentarem respostas para a questão de pesquisa e os objetivos propostos para este estudo.

Assim a revisão integrativa foi composta por 10 artigos, que foram organizados e arquivados em pastas e denominados de acordo com a base de dados em que foram localizados.

Para viabilizar a análise dos artigos que integraram a revisão de literatura, foi utilizado um formulário de coleta de dados, com itens que contemplaram os objetivos do estudo, tais como: autores, ano de publicação, título do artigo, objetivos e conclusões.

A partir dos critérios descritos acima foram incluídos nesta pesquisa 10 artigos para análise detalhada (Figura 1).

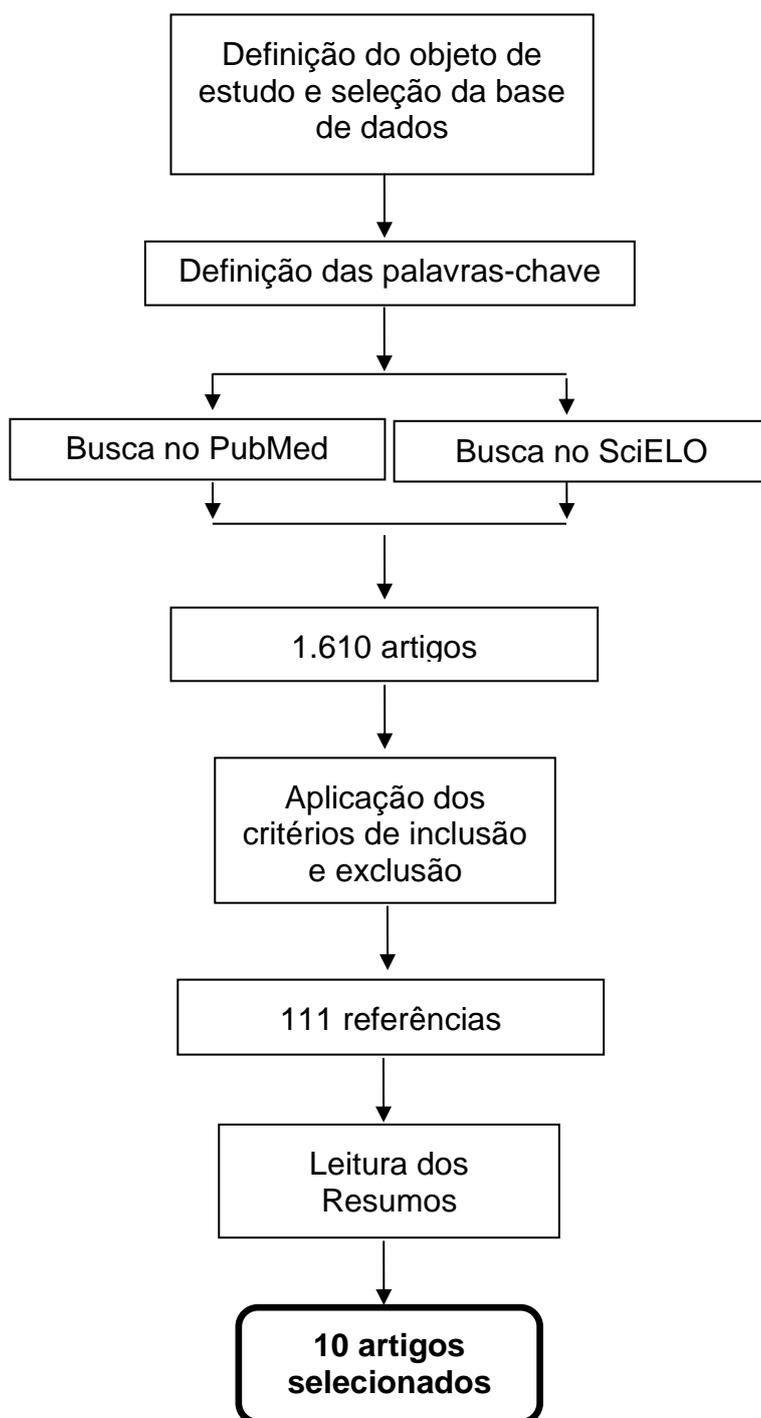


Figura 1 - Fluxograma de busca e seleção dos artigos utilizados no estudo.

## RESULTADOS

autoria/ano, título, objetivo e conclusão de cada obra.

A tabela 1 refere-se aos estudos encontrados e classificados de acordo com:

**Tabela 1 - Distribuição dos artigos conforme autoria/ano, título, objetivos e conclusão.**

Autor/ano	Título	Objetivo	Conclusão
De Jong e colaboradores (2018)	Breaking up Sedentary Time in Overweight/Obese Adults on Work Days and Non-Work Days: Results from a Feasibility Study	Comparar os efeitos a curto prazo das interrupções horárias do tempo de sentar no trabalho e nos dias de folga, de adultos sedentários com sobrepeso / obesidade.	Ambas as intervenções aumentam a atividade física e o gasto energético em contextos ocupacionais e de lazer.
Rosique-Esteban e colaboradores (2017)	Leisure-time physical activity, sedentary behaviors, sleep, and cardiometabolic risk factors at baseline in the PREDIMED-PLUS intervention trial: A cross-sectional analysis	Examinar associações independentes e conjuntas entre o tempo gasto na atividade física de lazer, comportamentos sedentários e sono, na prevalência de obesidade, diabetes tipo 2 e componentes da síndrome metabólica, em indivíduos com alto risco cardiovascular.	Em idosos com alto risco cardiovascular, um maior tempo gasto com atividade física moderada-vigorosa e menos comportamentos sedentários, foram inversamente associados à prevalência de obesidade, diabetes tipo 2 e alguns componentes da síndrome metabólica.
Bhave e colaboradores (2016)	Effectiveness of a Five Year School-Based Intervention Programme to Reduce Adiposity and Improve Fitness and Lifestyle in Indian Children; The SYM-KEM Study	Verificar a eficácia de um programa de intervenção múltipla de cinco anos, para melhorar a dieta e aumentar o tempo de atividade de crianças.	A intervenção resultou em melhoria da aptidão física e redução do lazer sedentário, mas não teve impacto no IMC das crianças ou sobre a prevalência de sobrepeso / obesidade.
Júdice e colaboradores (2015)	Randomized controlled pilot of an intervention to reduce and break-up overweight/obese adults' overall sitting-time	Determinar a viabilidade de uma intervenção para reduzir e interromper o tempo de sentar em adultos inativos com sobrepeso / obesidade, abordando simultaneamente os contextos do local de trabalho e do lazer.	Os resultados deste estudo piloto sugerem que uma intervenção multicomponente, focada não apenas no ambiente de trabalho, mas também na redução do tempo de sentar durante o lazer, pode resultar em mudanças maiores do que as intervenções de contexto único.
Miqueleiz e colaboradores	Lifestyle habits and parenting styles	Analisar se as variáveis relacionadas aos hábitos	Os pais espanhóis são mais ativos no trabalho, menos

(2015)	related to childhood obesity. A comparison of spanish and northern european populations: the energy project.	de vida e estilos de cuidados parentais relacionados à obesidade em crianças diferem entre os países do norte da Europa e da Espanha.	sedentários, mas realizam atividade física no lazer menos dias por semana. Porém, essas diferenças entre os países não foram significantes.
Maddison e colaboradores (2014)	Screen-Time Weight-loss Intervention Targeting Children at Home (SWITCH): a randomized controlled trial	Determinar o efeito de uma intervenção domiciliar para reduzir o comportamento sedentário baseado na tela, em crianças com sobrepeso e obesidade.	A intervenção não apresentou efeito significativo no tempo de tela no lazer ou no IMC das crianças.
Foley e colaboradores (2014)	The effect of active video games by ethnicity, sex and fitness: subgroup analysis from a randomised controlled trial	Avaliar a consistência dos efeitos dos videogames ativos em importantes subgrupos de um ensaio clínico randomizado.	A intervenção ativa com videogames apresentou um efeito e positivo consistente na composição corporal entre importantes subgrupos.
Weigensberg e colaboradores (2014)	Imagine HEALTH: results from a randomized pilot lifestyle intervention for obese Latino adolescents using Interactive Guided ImagerySM	Realizar uma intervenção no estilo de vida de adolescentes latinos obesos, utilizando um delineamento de estudo randomizado.	Foram observadas melhorias na atividade física no lazer e nos biomarcadores de estresse após esta intervenção.
Steeves e colaboradores (2012)	Can sedentary behavior be made more active? A randomized pilot study of TV commercial stepping versus walking	Examinar a viabilidade de incorporar uma atividade física em um momento de lazer sedentário (assistir TV) e comparar com uma atividade tradicional (caminhada).	Os participantes dos dois grupos obtiveram mudanças favoráveis na dieta e na antropometria.
Rodríguez-Hernández e colaboradores (2011)	Sedentarismo, Obesidad Y Salud Mental En La Población Española De 4 A 15 Años De Edad	Analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer e a manutenção de um peso adequado ao bem-estar emocional de crianças em idade escolar.	Um IMC saudável está associado ao aumento do bem-estar emocional, embora um estilo de vida ativo seja o melhor indicador de um bom estado de saúde mental.

## DISCUSSÃO

Grande parte dos indivíduos que apresentam sobrepeso ou obesidade, optam por realizarem suas atividades de lazer de forma sedentária, como assistir televisão, jogos eletrônicos ou navegação em redes sociais. Isso faz com que ocorra um declínio na sua qualidade de vida e bem-estar mental, além de reduzir a possibilidade de diminuição do peso corporal.

Diante disso, torna-se de extrema importância estudos que visem à investigação do estilo de vida adotado por essa população durante o lazer, buscando a construção de uma base científica para incentivar ações de promoção de saúde voltadas para o incentivo ao lazer ativo.

Nessa revisão foram considerados apenas estudos que envolveram o estilo de vida no lazer de indivíduos com sobrepeso ou obesidade.

Dos 10 artigos encontrados, seis se relacionam com crianças ou adolescentes, três com adultos e um com idosos. O fato da maioria dos estudos serem realizados com crianças mostrou que a opção pelo lazer passivo pode ser realizada desde a infância, percorrendo com este comportamento até a vida adulta.

Essa afirmação corrobora com os achados de Rodríguez-Hernández e colaboradores (2011), que concluíram em seu estudo que a obesidade e o sedentarismo são observados nos estágios iniciais da vida. Para os autores, a associação entre a prática de atividade física durante o tempo livre se relaciona com uma melhor saúde mental, melhora da socialização, do bem-estar psicológico e do relacionamento das crianças com os pais.

Dessa forma, percebe-se que o incentivo à um estilo de vida ativo pelos familiares desde a infância, faz-se de uma estratégia para minimizar os efeitos deletérios do sedentarismo, uma vez que, para Miqueleiz e colaboradores (2015), o ambiente familiar e as atividades de lazer realizadas pelos pais, apresentam um papel de grande importância no desenvolvimento e na redução da obesidade das crianças.

Pensando nisso, Maddison e colaboradores (2014) realizaram o estudo SWITCH, que se trata de uma intervenção domiciliar para perda de peso, baseada na composição corporal, comportamento sedentário, atividade física e dieta.

Foi realizada uma reunião com os pais para entrega do conteúdo e instruções sobre as estratégias. Após 24 semanas, não houve diferença significativa na alteração do IMC e no tempo de lazer sedentário pelos participantes, embora tenha sido observada uma tendência favorável.

Buscando melhorar a dieta e minimizar o tempo de lazer sedentário de crianças, Bhav e colaboradores (2016) realizaram uma intervenção múltipla durante cinco anos, que abrangeu o aumento das aulas de educação física na escola, refeições escolares mais saudáveis e educação em saúde para as crianças, professores e familiares.

Após esse período, foi observada uma melhora na dieta e na aptidão física, redução do lazer sedentário e da circunferência cintura-quadril, porém, não houve diferenças significativas no IMC dos participantes com sobrepeso e obesidade.

Weigensberg e colaboradores (2014) também realizaram uma intervenção visando minimizar o tempo de lazer passivo, através de uma educação de mudança de estilo de vida de adolescentes obesos, porém, com duração de apenas 12 semanas. Os participantes foram divididos em dois grupos.

Além da educação de mudança de estilo de vida, um grupo recebeu um programa de imaginação guiada (GI) e o outro um programa de computador digital storytelling (DS).

Assim como no estudo citado anteriormente, não houve mudanças em relação à adiposidade, porém, foram observadas reduções significativas no comportamento sedentário no lazer e à uma tendência de ingestão calórica, além do aumento no nível moderado de atividade física e melhorias nos biomarcadores de estresse do grupo GI, quando comparado ao grupo DS. Para os autores, intervenções com utilização de imagem guiada, podem ser benéficas para promover mudanças no comportamento da saúde de adolescentes.

Já Foley e colaboradores (2014) apontam que uma forma eficaz para reduzir o índice de obesidade e o tempo de lazer sedentário de jovens obesos, é a utilização de videogames ativos. Após uma intervenção de 24 semanas com esse público, os autores encontraram diferenças significativas no IMC e porcentagem de gordura corporal dos participantes.

A inatividade física no lazer também está associada a renda familiar pois, mulheres com menor rendimento tendem a possuir menos conhecimento sobre hábitos saudáveis, tempo para sustentar níveis de atividade física saudáveis e oportunidades para atividades recreacionais, sendo uma das principais barreiras para a prática de atividade física em países em desenvolvimento (Nascimento e colaboradores, 2017).

A realização de lazer sedentário também é bastante observada na população adulta, especialmente em obesos. Além disso, grande parte dessa população passa seu horário de trabalho na posição sentada, aumentando seu tempo diário de inatividade.

Nesse sentido, Júdice e colaboradores (2015) e De Jong e colaboradores (2018) acreditam que as intervenções com essa população devem abranger os ambientes de trabalho e lazer, podendo resultar em mudanças maiores do que as intervenções de um único contexto.

Steeves e colaboradores (2012) estão de acordo que indivíduos adultos que apresentam sobrepeso ou obesidade dedicam a maior parte do seu tempo de lazer com a realização de atividades passivas, como assistir televisão. Eles acreditam que uma forma de combater o lazer inativo e aumentar o nível de atividade física dessa população, seria transformar esse hábito tradicionalmente sedentário no tempo de lazer, em um comportamento ativo.

Para isso, os autores realizaram um estudo que interveio durante os comerciais de televisão. Ao propor um protocolo de atividades físicas a serem realizadas neste período, cinco vezes por semana, durante seis meses, os autores obtiveram resultados positivos em relação à melhora da dieta e da antropometria dos participantes.

O lazer passivo também é adotado por indivíduos idosos, o que pode causar maior preocupação para a saúde pública, especialmente se essa população estiver acima do peso e/ou apresentar outros riscos para doenças cardiovasculares.

Neste sentido, Rosique-Esteban e colaboradores (2017), realizaram associações independentes e conjuntas entre o tempo gasto em atividade física de lazer, comportamentos sedentários e sono, na prevalência de obesidade, diabetes tipo 2 e componentes da síndrome metabólica em indivíduos com esse perfil.

Os resultados concluíram que o sedentarismo está relacionado à prevalência de diabetes e síndrome metabólica. Os autores acreditam que esse fato pode estar associado especialmente ao lazer passivo, uma vez que, além da inatividade, é possível que o tempo despendido a assistir televisão, pode resultar no aumento do consumo de alimentos pouco saudáveis e/ou com alto teor calórico.

Portanto, torna-se de grande valia a implementação de ações de promoção de saúde voltadas para o incentivo ao lazer não sedentário de indivíduos com sobrepeso ou obesidade, buscando uma melhoria da condição de saúde, qualidade de vida, além do bem-estar físico e psicológico dessa população.

## CONCLUSÃO

O interesse do estudo do estilo de vida e lazer em indivíduos obesos vem tendo um incremento nas duas últimas décadas.

A realização deste estudo permitiu concluir que grande parte da população que apresenta sobrepeso ou obesidade tende a adotar comportamentos sedentários durante suas atividades de lazer, aderindo a um estilo de vida sedentário.

Os resultados apontam que as crianças estão mais propensas ao lazer passivo, devido a gama de entretenimento virtual que estão disponíveis no mercado.

O envolvimento desses indivíduos com o lazer ativo, pode se tornar uma estratégia capaz de aprimorar sua qualidade de vida, melhorando sua saúde e o seu bem-estar mental.

Diante disso, cabe ressaltar a importância da implementação de políticas públicas que propiciem um maior apoio psicológico e social à essa população, de modo a promover a sua saúde.

O presente estudo apresenta algumas limitações, como o baixo número de palavras-chaves e de bases de dados utilizadas.

Portanto, considera-se relevante a realização de estudos futuros, utilizando a metodologia da revisão sistemática, afim de buscar maiores evidências sobre o assunto que possam aprofundar a compressão sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

- 1-ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 4ª edição. São Paulo-SP. 2016.
- 2-ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Mapa da Obesidade. 2009.
- 3-Alves Vaz, S. F.; Mendes, T.; Eugénia, M.; Leonel, P.; Fernandes, H.; Novo, A. Effectiveness of the breath-stacking technique in the respiratory function of women undergoing bariatric surgery. *Revista de Enfermagem Referência*. Vol. 4. Núm. 23. p.49-58. 2019.
- 4-Bacheladenski, M.S.; Matiello Júnior, E. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. *Ciência e saúde coletiva*. Vol. 15. Núm. 5. p. 2569-2579. 2010.
- 5-Bhave, S.; Pandit, A.; Yeravdekar, R.; Madkaikar, V.; Chinchwade, T.; Shaikh, N.; Shaikh, T.; Naik, S.; Marley-Zagar, E.; Fall, C.H. Effectiveness of a five year School-Based Intervention Programme to Reduce Adiposity and Improve Fitness and Lifestyle in Indian Children; The SYM-KEM Study. *Archives of Disease in Childhood*. Vol. 101. Núm.1. p.33-41. 2016.
- 6-Brasil. Ministério da Saúde. Portaria 687/GM, de 30 de março de 2006. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). *Diário Oficial da União, Brasília-DF*. 2006.
- 7-De Jong, N.P.; Debache, I.; Pan, Z.; Garnotel, M.; Lyden, K.; Sueur, C.; Simon, C.; Bessesen, D.H.; Bergouignan, A. Breaking up sedentary time in overweight/obese adults on work days and Non-Work days: results from a feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 15. Núm. 2566. 2018.
- 8-Dias, P.C.; Henriques, P.; Anjos, L.A.; Burlandy, L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. *Caderno de Saúde Pública*. Vol. 33. Núm. 7. e00006016. 2017.
- 9-Ferreira Neto, J.L.; Kind, L.; Resende, M.C.C.; Colen, N.S. Processos da construção da Política Nacional de Promoção da Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 29. Núm. 10. p.1997-2007. 2013.
- 10-Foley, L.; Jiang, Y.; Ni Mhurchu, C.; Jull, A.; Prapavessis, H.; Rodgers, A, Maddison R. The effect of active video games by ethnicity, sex and fitness: subgroup analysis from a randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 11. Núm. 46. 2014.
- 11-França, A.P.; Marucci, M.F.M.; Silva, M.L.N.; Roediger, M.A. Factors associated with general obesity and the percentage of body fat of women during the menopause in the city of São Paulo, Brazil. *Ciência e saúde coletiva*. Vol. 23. Núm. 11. p.3577-3586. 2018.
- 12-Henriques, P.; O'Dwyer, G.; Dias, P.C.; Barbosa, R.M.S.; Burlandy, L. Health and Food and Nutritional Security Policies: challenges in controlling childhood obesity. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 23. Núm. 12. p.4143-4152. 2018.
- 13-Holanda Silva, K.; Battisti, L.; Pacheco, G.C.B.; Farias, L.A.S.V.; Barbosa, A.M.; Azevedo, G.S. perfil de função motora e respiratória de obesos no preparo de cirurgia bariátrica em um Hospital Público. *Revista Movimenta*. Vol. 10. Núm. 3. p.567-581. 2017.
- 14-Júdice, P.B.; Hamilton, M.T.; Sardinha, L.B.; Silva, A.M. Randomized controlled pilot of an intervention to reduce and break-up overweight/obese adults' overall sitting-time. *Trials*. Vol. 16. Núm. 490. 2015.
- 15-Junior, C.C.E.G.; Silva, W.L.A. Academias ao ar livre em Castanhal, uma opção de lazer e convívio social? O perfil e discurso do usuário. *Licere*. Vol. 22. Núm. 4. 2019.
- 16-Maddison, R.; Mhurchu, C.N.; Foley, L.; Epstein, L.; Jiang, Y.; Tsai, M.; Dewes, O.; Heke, I. Screen-Time Weight-loss Intervention Targeting Children at Home (SWITCH): a randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 11. Núm. 111. 2014.
- 17-Mcconnel, A. Treinamento respiratório para um desempenho superior. *Manole*. 2013.

18-Melo, L.C.; Silva, M.A.M.; Calles, A.C.N. Obesidade e função pulmonar: uma revisão sistemática. *Revista Einstein*. Vol. 12. p.120-125. 2014.

19-Miqueleiz, E.; Te Velde, S.; Regidor, E.; Lippevelde, W.; Vik, F.; Fernández-Alvira, J.; Vicente-Rodríguez, G.; Kunst, A. Lifestyle habits and parenting styles related to childhood obesity. A comparison of spanish and northern european populations: the energy project. *Revista Española de Salud Pública*. Vol. .89. Núm. 5. p. 523-532. 2015.

20-Montanhini, A.M.; Nascimento, L.N.; Tonello, M.G.M. Lazer e atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida. *Fiep Bulletin*. Vol. 85. 2015.

21-Nascimento, T.S.; Mussi, F.C.; Palmeira, C.S.; Santos, C.A.T.; Santos, M.A. Fatores relacionados à inatividade física no lazer em mulheres obesas. *Acta Paulista de Enfermagem*. Vol. 30. Núm. 3. p.308-15. 2017.

22-Pucci G.C.M.F.; Rech, C.S.; Fermino, R.C.; Reis, R.S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 46. Núm. 1. p.166-179. 2012.

23-Rodríguez-Hernández, A.; Cruz-Sánchez, E. De la.; Feu, S.; Martínez-Santos, R. Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*. Vol. 85. Núm. 4. p.373-382. 2011.

24-Rosique-Esteban, N.; Díaz-López, A.; Martínez-González, M.A.; Corella, D.; Goday, A.; Martínez, J.A.; Romaguera, D.; Vioque, J.; Arós, F.; Garcia-Rios, A.; Tinahones, F.; Estruch, R.; Fernández-García, J.C.; Lapetra, J.; Serra-Majem, L.; Pinto, X.; Tur, J.A.; Bueno-Cavanillas, A.; Vidal, J.; Delgado-Rodríguez, M.; Daimiel, L.; Vázquez, C.; Rubio, M.Á.; Ros, E.; Salas-Salvadó, J.; Predimed-Plus investigators. Leisure-time physical activity, sedentary behaviors, sleep, and cardiometabolic risk factors at baseline in the Predimed-Plus intervention trial: A cross-sectional analysis. *PLoS One*. Núm. 12. Núm. 3. 2017.

25-Sichieri, R.; Souza, R.A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e

adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 24. Núm. 2. p.S209-S234. 2008.

26-Souza, M.T.; Silva, M.D.; Carvalho, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*. Vol. 8. Núm. 1. p.102-6. 2010.

27-Steeves, J.A.; Bassett, D.R.; Fitzhugh, E.C.; Raynor, H.A.; Thompson, D.L. Can sedentary behavior be made more active? A randomized pilot study of TV commercial stepping versus walking. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 9. Núm. 95. 2012.

28-Weigensberg, M.J.; Lane, C.J.; Ávila, Q.; Konersman, K.; Ventura, E.; Adam, T.; Shoar, Z.; Goran, M.I.; Spruijt-Metz, D. Imagine HEALTH: resultados de uma intervenção aleatória no estilo de vida piloto de adolescentes latinos obesos usando o Interactive Guided Imagery SM. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. Vol. 14. Núm. 28. 2014.

29-WHO. World Health Organization. Obesity and overweight. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 15/05/2019.

Recebido para publicação em 05/12/2021  
Aceito em 06/03/2022