



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## RECREAÇÃO E LAZER: UMA APLICAÇÃO PRÁTICA

LERMEN, Laércio Rodrigo<sup>1</sup>; SILVA, Fabio da<sup>1</sup>; FERRASSO, Dara Claudia de Oliveira<sup>2</sup>.

1. Discentes do Curso de Educação Física - Bacharelado, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC). 2. Docente do Curso de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** Recreação e Lazer? Recriar e “lazerar”? Em nossos momentos ócios, ou de maior tempo disponível, o que fazemos? Ou melhor, o que podemos fazer? Perante a sociedade o tempo livre serve, muitas vezes, para trabalhar ainda mais, pois estamos expostos à um modelo criado para gerar soluções para outros e nós mesmos, acabamos por ficar em segundo plano. Esquecemo-nos geralmente dos nossos maiores valores, o corpo e a mente, que nos trazem a real possibilidade da vida, proporcionando momentos inesquecíveis. **Objetivo:** Frente às discussões realizadas no componente de Recreação e Lazer, objetivou-se, elaborar um programa de recreação e lazer, a partir de atividades lúdicas e recreativas, a fim de proporcionar uma vivência única do sentir prazer e satisfação em cada tarefa realizada pelos participantes. **Método:** O presente projeto foi organizado a partir das discussões de uma das unidades temáticas do componente de Recreação e Lazer, como forma de aplicabilidade conceitual. Dentre as atividades planejadas, uma foi aplicada à um grupo de acadêmicos, pensada em formato de circuito, para ser realizado por pequenos grupos. A atividade consistia em conduzir uma ou mais pessoas vendadas por um trajeto de obstáculos, apenas com comandos verbais. A mesma, foi realizada em equipe, na qual, em cada uma das estações de obstáculos, uma pessoa diferente deveria assumir o comando de orientação, o que favoreceu os aspectos de confiança e trabalho coletivo, além de proporcionar um momento prazeroso de práticas recreativas aos participantes. **Resultados:** Muito satisfatórios foram os resultados obtidos, tendo em vista o processo de ensino-aprendizagem enriquecido, desde à elaboração do projeto até sua aplicação prática, pois percebeu-se que os acadêmicos participantes da proposta puderam realmente experimentar um momento de recreação e lazer, além de intensificar suas relações coletivas. **Conclusão:** Percebeu-se que à inserção de propostas de recreação e lazer são de suma importância para a qualidade de vida das pessoas, pois geram em cada ser um sentimento único e prazeroso, desenvolvendo diferentes habilidades. A atividade atingiu o objetivo proposto e proporcionou um momento de maior proximidade a um dos campos de atuação profissional da Educação Física, pelos organizadores.



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

**Palavras-chave:** Conscientização social; Recreação e Lazer; Programa de recreação e lazer.

**Contato:** Dara C. O. Ferrasso, ferrasso.dara@hotmail.com.