



## V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica  
XV Salão de Ensino e Extensão  
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a  
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

|  |  |                  |   |
|--|--|------------------|---|
| <b>Título:</b>   | <b>INATIVIDADE FÍSICA NO LAZER ENTRE TRABALHADORES RURAIS E MOTIVOS ASSOCIADOS</b>   |                  |   |
| <b>Autores:</b>  | Eduardo Morais Ribeiro<br>Maiara Helena Rusch<br>Elias Augusto Schaefer<br>Nicolas Almeida Ziemann;<br>Kauã Felipe Kunz;<br>Patrik Nepomuceno;<br>Miriam Beatrís Reckziegel;<br>Hildegard Hedwig Pohl  |                  |   |
| <b>Área</b>  | <input type="checkbox"/> Humanas<br><input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas<br><input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde<br><input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias | <b>Dimensão:</b> | <input type="checkbox"/> Ensino<br><input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa<br><input type="checkbox"/> Extensão<br><input type="checkbox"/> Inovação |
| <b>Resumo:</b><br><b>Introdução:</b> A Organização Mundial da Saúde recomenda de 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana para adultos. No entanto, as opções de lazer podem ser mais limitadas em zonas rurais. Estudos realizados com populações rurais brasileiras têm evidenciado baixo nível de prática de atividade física no lazer (AFL) por estes indivíduos. Identificar os motivos que podem ser limitadores é fundamental para implementar estratégias que incentivam a prática de atividade física nas áreas rurais. <b>Objetivos:</b> Caracterizar as atividades laborais entre trabalhadores rurais praticantes e não praticantes de AFL e identificar os principais motivos para inatividade física no lazer. <b>Metodologia:</b> Estudo transversal, descritivo, realizado com trabalhadores rurais do interior do Rio Grande do Sul, avaliados no projeto de pesquisa aprovado pelo CEP sob parecer nº 5.413.511. As variáveis de sexo (feminino/masculino), idade (anos), prática de atividade física no lazer (sim/não), motivos para não prática de atividade física no lazer, bem como, as características laborais (jornada laboral diária/postura predominante/atividades de lazer diárias) foram obtidos por meio de questionário. A análise dos dados foi realizada pelo SPSS (versão 23). As variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta (n) e relativa (%), já as numéricas por média (s) e desvio-padrão (dp). <b>Resultados:</b> A amostra foi de 108 trabalhadores, 81% não praticavam AFL, sendo 52% do sexo masculino. A média de idade dos praticantes de AFL foi de 53,9 (dp= 13,7) e dos não praticantes de 54,2 (dp= 12,8) anos. Entre os praticantes de AFL, 30% trabalhavam menos de 8 horas e 70% trabalhavam 8 horas |  |                  |   |



## V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica  
XV Salão de Ensino e Extensão  
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a  
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

ou mais por dia. Já entre os não praticantes, 25% trabalhavam menos de 8 horas e 75% trabalhavam 8 horas ou mais. A postura predominante no trabalho de 51% dos praticantes de AFL foi de pé e de 49% alternada (de pé e sentado); enquanto no grupo de não praticantes, predominou a postura de pé 80%. Quanto as atividades laborais, entre os praticantes, 49% caminham, 24% caminham e realizam atividades moderadas como subir escadas, e 27% executam tarefas que exigem grande esforço físico. Já entre os não praticantes, 35% caminham sem carregar peso, 33% fazem atividades moderadas, 31% realizam tarefas de esforço intenso, e 1% permanece sentado sem caminhar. Entre os motivos apontados pelos inativos para não praticar atividade física no lazer, 31% mencionaram que o trabalho já exige esforço, 28% citaram falta de tempo, e 19% apontaram desinteresse. Além disso, 8% relataram cansaço, 6% mencionaram problemas de saúde, 3% mencionaram falta de infraestrutura adequada, e 5% indicaram outros motivos diversos. **Conclusão:** Identificou-se prevalência de inativos no lazer. As características laborais de praticantes e não praticantes incluíam jornadas de trabalho longas, porém a postura predominante dos praticantes foi alternada, enquanto a dos não praticantes foi de pé. Os principais motivos informados para a inatividade física no lazer incluíram o esforço físico já realizado no trabalho, a falta de tempo e o desinteresse. Para promover a atividade física no lazer, é necessário considerar essas barreiras e desenvolver estratégias adaptadas às necessidades e ao estilo de vida dos indivíduos.

### Link do Vídeo:

[https://drive.google.com/file/d/1hNj8ckh3SKsV1c4dAMNcPNn\\_sdnjLOWE/view?usp=drive](https://drive.google.com/file/d/1hNj8ckh3SKsV1c4dAMNcPNn_sdnjLOWE/view?usp=drive)