



Título:	NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM TRABALHADORES RURAIS DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL		
Autores:	Eduardo Moraes Ribeiro Kauã Felipe Kunz Nicolas de Almeida Ziemann Patrik Nepomuceno Hildegard Hedwig Pohl Miriam Beatris Reckziegel		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
INTRODUÇÃO: A queda dos níveis de atividade física no Brasil e o avanço do sedentarismo configuram um importante desafio em saúde pública, por estarem associados a maiores riscos de doenças crônicas e complicações metabólicas. Evidências apontam que a atividade física realizada no lazer proporciona benefícios mais consistentes para a saúde quando comparada às atividades ocupacionais ou domésticas, oferecendo benefícios à saúde cardiovascular, respiratória e ao envelhecimento saudável. No entanto, em comunidades rurais, as opções de lazer são limitadas, tanto pela carência de infraestrutura e espaços adequados quanto pela predominância do esforço físico relacionado ao trabalho agrícola. Esse cenário contribui para baixos índices de prática de atividade física no tempo livre entre moradores do meio rural, evidenciando a necessidade de identificar os determinantes desse comportamento e desenvolver estratégias específicas para sua promoção. OBJETIVO: Avaliar a frequência e os níveis de atividade física em trabalhadores rurais do interior do Rio Grande do Sul, Brasil. METODOLOGIA: Estudo piloto transversal e descritivo, vinculado ao projeto “Triagem de fatores de risco relacionados à obesidade, estilo de vida, saúde cardiometabólica e doenças crônicas não transmissíveis: impacto da promoção e educação em saúde em trabalhadores rurais e urbanos – Fase V”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer nº 6.556.559). A amostra foi composta por trabalhadores rurais do interior do estado, avaliados entre 2024 e 2025. Utilizou-se o Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), composto por 16 questões distribuídas em três domínios: atividade no trabalho, locomoção e lazer. O instrumento mensura frequência e duração das atividades físicas em intensidade moderada (4 MET/min) e vigorosa (8 MET/min), além do tempo em comportamento sedentário. O escore final é expresso em MET-min/semana, resultante da multiplicação da duração das atividades pelos respectivos coeficientes. Segundo a OMS, considera-se adequado atingir ≥ 600 MET-min/semana (equivalente a ≥ 150 minutos/semana de atividade moderada ou combinações equivalentes). A análise estatística foi realizada no software SPSS (versão 23.0). RESULTADOS: Foram avaliados 18 trabalhadores rurais (9 homens e 9 mulheres), com média de idade de 50,6 ($\pm 12,5$) anos. Destes, 94,4% não praticavam atividade física no lazer, e apenas 11,1% atingiram as recomendações da OMS. A média do escore foi de 231,8 ($\pm 217,6$)			



MET-min/semana. Os principais motivos para a não prática foram falta de tempo (33,3%), cansaço (27,8%), ausência de infraestrutura (5,6%), percepção de que o trabalho já exige esforço (5,6%) e problemas de saúde (5,6%). **Conclusão:** Os achados apontam para níveis inadequados de atividade física no lazer entre os trabalhadores avaliados, evidenciando que a maioria não atinge as recomendações mínimas propostas pela OMS. Os fatores mais citados, como falta de tempo, cansaço e ausência de infraestrutura, reforçam a necessidade de estratégias de intervenção específicas para esse público, a fim de promover a saúde e reduzir riscos associados ao sedentarismo.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/drive/folders/12Fdz6MzNKIEeAjvnGZWR4Vs9MnHJFfmJ?usp=drive_link