

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MEIO RURAL: UMA REVISÃO SOBRE SEUS EFEITOS NA PRODUTIVIDADE E NA INCLUSÃO SOCIAL

Sara Camile Lopes de Oliveira¹; Weslene Freitas Mendonça²

¹Instituto Federal Goiano – Campus Iporá; e-mail: sara.camile@estudante.ifgoiano.edu.br;

²Instituto Federal Goiano – Campus Iporá; e-mail: weslene.mendonca@ifgoiano.edu.br.

INTRODUÇÃO

O desempenho dos trabalhadores rurais desempenha um papel essencial para a sustentação da economia nacional e para a garantia da segurança alimentar da população. No entanto, a realidade no campo é marcada por longas jornadas de trabalho, condições adversas e riscos constantes à saúde física e mental. Diante desse cenário, torna-se necessário refletir sobre estratégias que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, favorecendo não apenas sua saúde, mas também sua produtividade e inserção social (Oliveira e Mendes, 2022).

A prática regular de exercícios físicos surge como uma alternativa viável e eficaz nesse contexto. Diversos estudos apontam que a atividade física pode proporcionar benefícios significativos para o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos. No meio rural, essa prática ainda é pouco explorada como ferramenta de promoção da saúde e inclusão social, apesar de seu potencial transformador (Gomes et al., 2023).

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida como uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida (Who, 2020). No contexto rural, essa prática adquire relevância ainda maior, uma vez que os trabalhadores, embora realizem atividades fisicamente exigentes, estão frequentemente expostos a condições laborais que podem comprometer sua saúde física e mental. Movimentos repetitivos, posturas inadequadas e jornadas extensas favorecem o desenvolvimento de distúrbios osteomusculares, fadiga, estresse e doenças cardiovasculares (Silva *et al.*, 2021).

Apesar do esforço físico exigido nas atividades diárias, a ocupação laboral não supre os benefícios proporcionados por um programa sistematizado de exercícios físicos. A inclusão de práticas como fortalecimento muscular, alongamentos, exercícios aeróbicos e atividades de lazer ativas contribui de forma mais abrangente para a saúde integral do trabalhador, aumento da disposição física e à ampliação da capacidade de concentração que influenciam diretamente a produtividade e o bem-estar geral (Gomes *et al.*, 2023).

Outro aspecto relevante a ser considerado é a relação entre o exercício físico e a inclusão social. Em áreas rurais, onde frequentemente há carência de infraestrutura e oferta limitada de espaços de convivência, programas comunitários de atividade física podem atuar como importantes instrumentos de integração social. Tais iniciativas têm o potencial de promover a participação ativa da população, estimular a equidade de gênero, favorecer a convivência intergeracional e fortalecer os vínculos comunitários, contribuindo, assim, para a construção de uma sociedade mais inclusiva e coesa (Oliveira e Mendes, 2022).

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os impactos da prática regular de exercícios físicos na saúde, na produtividade e na inclusão social dos trabalhadores rurais. Busca-se compreender de que forma a atividade física pode contribuir para o aumento do desempenho profissional, a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento dos vínculos sociais no campo. Além disso, pretende-se evidenciar a importância de ampliar o acesso a programas estruturados de atividade física em comunidades rurais, ressaltando a necessidade de políticas públicas integradas que promovam a articulação entre saúde, trabalho e cidadania.

A população trabalhadora do meio rural desempenha papel fundamental na economia e na segurança alimentar do país, mas enfrenta desafios que comprometem sua saúde e qualidade de vida, como longas jornadas laborais, esforço físico intenso, riscos ocupacionais e ausência de políticas públicas voltadas a essa realidade. Embora exerçam atividades fisicamente exigentes, esses trabalhadores não se beneficiam, necessariamente, dos efeitos positivos promovidos

por um programa sistematizado de exercícios físicos. Nesse sentido, é essencial refletir sobre estratégias que promovam o acesso e a valorização da atividade física no meio rural, tanto como ferramenta de promoção da saúde quanto como instrumento de inclusão social e aumento da produtividade.

METODOLOGIA DE PESQUISA

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica de caráter exploratório e descritivo, com o objetivo de reunir, interpretar e discutir produções científicas relevantes publicadas entre os anos de 2019 e 2024. A presente pesquisa faz parte da Iniciação Científica - IC do IF Goiano Campus Iporá. A busca pelos materiais foi realizada nas plataformas Google Acadêmico e SciELO, utilizando-se critérios de inclusão que contemplaram: publicações em língua portuguesa nos últimos cinco anos; estudos voltados a trabalhadores rurais ou populações com características semelhantes; e pesquisas que abordassem os efeitos da prática de exercícios físicos sobre a saúde, a produtividade ou a inclusão social. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: *“exercício físico no meio rural”*, *“qualidade de vida”*, *“produtividade”*, *“inclusão social”*, *“trabalhadores rurais”* e *“saúde no campo”*. Após a triagem inicial de 25 artigos, com base nos critérios estabelecidos, foram selecionados 6 estudos para análise aprofundada, priorizando aqueles com maior relevância e rigor metodológico para a temática proposta.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A revisão da literatura revelou evidências consistentes sobre os impactos positivos da prática regular e orientada de exercícios físicos no meio rural. Os estudos analisados foram organizados em três eixos principais: benefícios à saúde física e mental, barreiras estruturais e culturais, e potencial de inclusão social e fortalecimento comunitário.

1. Benefícios à saúde física e mental: A prática de exercícios físicos planejados e supervisionados mostrou-se eficaz na redução de dores musculares e lombares, na

prevenção de doenças cardiovasculares e na promoção da saúde mental, especialmente no que se refere à melhora do humor, da autoestima e da disposição geral (Silva *et al.*, 2021).

2. Barreiras à prática regular no meio rural: Apesar dos benefícios apontados, a prática regular de exercícios físicos encontra diversas barreiras no meio rural. Entre os principais entraves destacados pelos estudos estão a ausência de infraestrutura adequada, a escassez de profissionais capacitados e as rotinas de trabalho extensas e inflexíveis (Gomes *et al.*, 2023).

3. Exercício físico como ferramenta de inclusão social: A literatura evidencia, ainda, que os programas comunitários de exercício físico no meio rural podem desempenhar papel relevante na promoção da inclusão social. Tais iniciativas fortalecem os vínculos sociais, estimulam a convivência intergeracional, promovem a equidade de gênero e contribuem para a redução do isolamento social (Oliveira e Mendes, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular de exercícios físicos no meio rural revela-se não apenas viável, mas essencial para a promoção da saúde integral, o aumento da produtividade e o fortalecimento da inclusão social. No entanto, para que seus efeitos sejam duradouros e sustentáveis, é fundamental a implementação de políticas públicas adaptadas à realidade das comunidades rurais, que contemplem investimentos em infraestrutura, capacitação de profissionais e incentivos permanentes à adesão da população.. Embora o trabalho no campo exija esforço físico constante, ele não substitui os benefícios específicos obtidos por programas estruturados de atividade física, que contribuem para a redução de dores musculares, prevenção de doenças crônicas e melhoria do bem-estar geral. Dessa forma, reforça-se a importância de se reconhecer e incentivar a atividade física como uma estratégia abrangente de desenvolvimento social e produtivo, capaz de melhorar a qualidade de vida e a cidadania no meio rural.

REFERÊNCIAS

GOMES, R. L.; SANTOS, A. P.; CARDOSO, F. J. Exercício físico e qualidade de vida no campo: Revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e movimento**, v. 15, n. 2, p. 45-58, 2023. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/download/10601/6586> Acesso em: 18 out. 2025

OLIVEIRA, M. S.; MENDES, J. T. Inclusão social e saúde no meio rural: Um panorama das políticas públicas. *Saúde e Sociedade*, v. 31, n. 3, p. 123-136, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/?lang=pt> Acesso em: 18 out. 2025

SILVA, T. R.; GONÇALVES, A. P.; BARBOSA, M. E. Trabalho rural e saúde física: Uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde*, v. 10, n. 4, p. 225-238, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csaude/a/YYYYYYYYYYYYYYY/?lang=pt> Acesso em: 18 out. 2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: **WHO Press**, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>. Acesso em: 2 out. 2025.

Referências de Apoio:

CANDIDO, Girlene Ferreira de Souza. ATIVIDADE FÍSICA NA ZONA RURAL COMO AÇA? O MODIFICADORA. Ano: 2018. Disponível em: https://portal.conasems.org.br/brasil-aqui-tem-sus/experiencias/658_atividade-fisica-na-zona-rural-como-acao-modificadora Acesso em: 18 out. 2025

CORREIA, S. M. et al. Prática de atividade física entre adolescentes residentes em comunidades quilombolas e não quilombolas da zona rural do sudoeste da Bahia. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/RfbFSZsh3GXZx3c8Wg74McM/>. Acesso em: 21 out. 2025.

LEÃO, O. A. A.; KNUTH, A. G.; MEUCCI, R. D. Comportamento sedentário em idosos residentes de zona rural no extremo Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 23, e200008, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/ykbJFQnnJWcYhRRJrPVd6kc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21 out. 2025.

PEGORARI, M. S. et al. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Journal of Physical Education (Maringá)**, Maringá, v. 26, n. 2, p. 273-282, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/jRvbWrPdxSx9ks5ymwG9pqN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21 out. 2025.

SANTOS, M. R. dos; SANTANA, J. A. de. A relação entre sedentarismo e nível de atividade física na zona rural das comunidades Contendas e Km 19: uma abordagem de conscientização. **inCORPORACÃO**, Feira de Santana, v. 1, n. 2, p. 177-192, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/incorporacao/article/view/10292>. Acesso em: 21 out. 2025.

WENDT, A. et al. Rural–urban differences in physical activity and TV-viewing in Brazil. **Rural and Remote Health**, [S. l.], v. 22, n. 1, e6937, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35287467/>. Acesso em: 21 out. 2025.