

O Impacto da Atividade Física na Promoção da Saúde Mental de Profissionais da Saúde

Autor(es)

Jeferson Lucas Jacinto
Jorge Katsuo Nishimura De Andrade
Talyta Gabriela Barboza Rodrigues

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Introdução

Nas últimas décadas, a saúde mental dos profissionais de saúde tem sido foco de grandes discussões, principalmente após o impacto global da pandemia da Covid-19. O aumento da carga de trabalho, medo de contágio e a falta de recursos aumentam os casos de ansiedade, depressão e esgotamento emocional (MACEDO et al., 2023). Estudos indicam que a falta de apoio psicológico e de políticas de bem-estar afetam o equilíbrio emocional e a qualidade do trabalho prestado (MILAN et al., 2023). É apontado que estratégias como atividade física e programas de autocuidado contribuem para a redução de sintomas de estresse e fortalecimento da resiliência (FOX, 1999; GOMES et al., 2023). Durante a pandemia foi acentuada a vulnerabilidade destes profissionais, especialmente aqueles expostos a longas jornadas e ambientes sem estrutura adequada (SANTOS et al., 2021). Logo, é importante compreender métodos de prevenção do adoecimento mental e a promoção do completo bem-estar entre profissionais da saúde.

Objetivo

Este estudo tem como objetivo apresentar por meio de uma revisão de literatura os efeitos e a importância da prática de atividade física no cuidado e melhoria da saúde mental dos profissionais que atuam na área da saúde.

Material e Métodos

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica. Para a realização foram selecionados livros, dissertações, teses, artigos científicos relacionados ao tema proposto. Os materiais foram selecionados através de buscas nas seguintes bases de dados: "Scielo", "PubMed", "Periódicos Capes", "Biblioteca Virtual", e outros sites de repositórios institucionais acadêmicos, considerando os trabalhos publicados nos últimos dez anos ou de obras com grande relevância. As palavras-chave utilizadas na busca foram: "Atividade Física", "Saúde Mental", "Profissionais da Saúde", "Promoção", "Impacto".

Resultados e Discussão

Os estudos mostraram que atividade física regular é um dos principais fatores de prevenção contra a depressão e ansiedade, promovendo melhora no humor, autoestima e qualidade do sono (FOX, 1999). Gomes et al. (2023)

destaca a importância de intervenções que envolvam além do corpo, mas também aspectos emocionais, sociais, espirituais e educacionais. De acordo com Milan et al. (2023) as práticas como autocuidado, arteterapia, Yoga e Tai Chi reduzem o estresse e aumentam a consciência corporal e emocional entre profissionais de enfermagem. Macedo et al. (2023) destaca que a falta de suporte psicológico e as condições precárias de trabalho aumentam os riscos de adoecimento. O estudo de Santos (2021) revelou altas taxas de depressão e ansiedade entre os enfermeiros durante a pandemia. Em conjunto, os resultados demonstram que a promoção da saúde mental exige uma abordagem integrada entre autocuidado individual e suporte organizacional, fortalecendo a resiliência e o desempenho profissional.

Conclusão

Neste trabalho, foi concluído que a saúde mental dos profissionais de saúde depende da união de práticas individuais de autocuidado e apoio institucional. A atividade física, práticas mente-corpo e as ações educativas permanentes reduzem a ansiedade, depressão e estresse ocupacional. As instituições devem promover um ambiente de trabalho saudável. Logo, a promoção da saúde mental através de atividades físicas é importante para a qualidade de trabalho e bem-estar dos profissionais da saúde.

Referências

- FOX, K. R. The Influence of Physical Activity on Mental well-being. *Public Health Nutrition*, v. 2, n. 3a, p. 411–418, mar. 1999.
- GOMES, H. DE A. et al. ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 12, p. 32128–32149, 28 dez. 2023.
- MACEDO, S. F. et al. Saúde Mental dos Profissionais de Saúde: Fatores de risco, estratégias de prevenção e impactos na qualidade do cuidado. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 8, n. 18, p. e082192–e082192, 4 jun. 2025.
- MILAN, N. C. et al. Prevenção de adoecimento e promoção da saúde mental em profissionais de enfermagem: revisão integrativa. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 16, n. 12, p. 31247–31266, 12 dez. 2023.
- SANTOS, K. M. R. DOS et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. *Escola Anna Nery*, v. 25, n. SPE, 2021.