

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

### **Autor(res)**

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.