

A IMPORTÂNCIA DO PREPARO FÍSICO PARA OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS FOR HEALTHCARE PROFESSIONALS

Débora Laura França Costa e Silva^{1*}, Pedro Henrique Antunes²

¹Mestre, Docente do curso de Enfermagem - Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba, SP

²Discente do curso de Enfermagem - Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba, SP

* Correspondência: deboralfsilva@yahoo.com.br

RECEBIMENTO: 26/05/2025 - ACEITE: 13/10/2025

Resumo

O preparo físico é um componente crítico para os profissionais da saúde, influenciando diretamente sua capacidade laboral, saúde ocupacional e qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo investigar a importância do condicionamento físico para esses profissionais, analisando seus efeitos na prevenção de lesões, na eficiência do trabalho e no bem-estar físico e mental. A metodologia adotada consistiu em uma revisão integrativa da literatura, abrangendo exclusivamente artigos publicados em periódicos científicos relacionados à saúde ocupacional e à aptidão física. Os resultados indicam que a prática regular de exercícios melhora a resistência cardiorrespiratória, fortalece a musculatura, reduz a incidência de dores músculo-esqueléticas e diminui os níveis de estresse e ansiedade. Além disso, profissionais fisicamente ativos apresentam maior produtividade, menor absentismo e maior capacidade de recuperação pós-jornadas exaustivas. A discussão destaca que a incorporação de programas de exercícios físicos no ambiente de trabalho pode não apenas beneficiar individualmente os profissionais, mas também servir como modelo de promoção de saúde para pacientes e colegas. Conclui-se que investir em políticas de incentivo à atividade física para profissionais da saúde é uma estratégia eficaz para otimizar seu desempenho, prevenir doenças ocupacionais e promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

Palavras-chave: Aptidão Física. Profissionais da saúde. Desempenho no trabalho. Qualidade de vida. Prevenção de doenças.

Abstract

Physical fitness is a critical component for healthcare professionals, directly influencing their work capacity, occupational health, and quality of life. This study aims to investigate the importance of physical conditioning for these professionals, analyzing its effects on injury prevention, work efficiency, and physical and mental well-being. The methodology adopted consisted of an integrative literature review, including only articles published in scientific journals related to occupational health and physical fitness. The results indicate that regular exercise improves cardiorespiratory endurance, strengthens muscles, reduces the incidence of musculoskeletal pain, and decreases stress and anxiety levels. Additionally, physically active professionals show greater productivity, reduced absenteeism, and improved recovery capacity after exhausting work shifts. The discussion highlights that incorporating physical exercise programs in the workplace can not only benefit professionals individually but also serve as a model for health promotion among patients and colleagues. It is concluded that investing in policies that encourage physical activity among healthcare professionals is an effective strategy to optimize their performance, prevent occupational diseases, and promote a healthier and more sustainable work environment.

Keywords: Physical fitness. Healthcare professionals; Work performance; Quality of life; Disease prevention.

Introdução

O preparo físico é essencial para o bem-estar, desempenhando um papel fundamental na manutenção da qualidade de vida. Ele envolve força, resistência, coordenação e estabilidade que

são vitais especialmente para profissionais da saúde. Embora possa parecer um assunto secundário, sua importância não deve ser subestimada.¹

A prática regular de exercícios melhora o físico e contém um impacto positivo à saúde mental e emocional. Para os profissionais da saúde que diariamente enfrentam ambientes estressantes, um bom preparo físico pode aumentar a resistência e a capacidade de recuperação.¹ Além disso, um corpo bem condicionado diminui o risco de lesões ocupacionais, em situações comuns, como o transporte de pacientes. Essa relação entre atividade física e saúde ocupacional é relevante em estudos que abordam a saúde mental dos profissionais, uma vez que o estresse e a síndrome de burnout são preocupações constantes nesse setor.²

É fundamental que instituições de saúde reconheçam a importância do preparo físico e implementem programas que incentivem a atividade física entre os colaboradores, como atividade laboral ou privada. O investimento na saúde física da equipe não apenas melhora o bem-estar individual, mas também o coletivo.³ Assim, analisando suas implicações no desempenho e na qualidade de vida, além de propor estratégias para promover a atividade física nesse grupo.⁴ Por conseguinte, também ajuda para a redução do estresse ocupacional e do risco de burnout, trazendo o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Dessa forma, é imprescindível que as instituições priorizem a saúde física e mental de sua equipe, garantindo melhores condições para o atendimento aos pacientes e qualidade de vida para os profissionais.⁴

Promover o exercício físico entre os profissionais não só melhora o desempenho no trabalho, mas também serve como um exemplo positivo para pacientes e a comunidade, incentivando hábitos saudáveis em todos os níveis. É interessante pensar que, para os profissionais da saúde possam falar sobre exemplo, deveriam antes, ser o exemplo.² O objetivo desse trabalho é investigar a importância do condicionamento físico para os profissionais de saúde, analisando seus efeitos na prevenção de lesões, na eficiência do trabalho e no bem-estar físico e mental.

Método

Este estudo científico é classificado como uma revisão integrativa que se baseia em uma fundamentação teórica para apoiar o avanço do conhecimento. Nesse tipo de pesquisa, são utilizados artigos científicos já publicados, que abordam de maneira semelhante o tema em questão, com o objetivo de gerar, de forma conjunta, um conhecimento consistente, verdadeiro e eficaz. Para a estruturação dessa revisão, as seguintes etapas foram seguidas: definição da pergunta central, busca ou seleção da literatura relevante, coleta de dados, análise crítica dos estudos e interpretação dos resultados. As perguntas orientadoras foram:

Como o preparo físico afeta a saúde dos profissionais da saúde? Quais os benefícios do exercício físico para profissionais da saúde? O exercício físico reduz o estresse em profissionais da saúde?

As bases de dados utilizadas para pesquisa foram: SCIELO, PUBMED, SCOPUS, Google Acadêmico, LILACS. A busca incluiu artigos publicados entre 2005 e 2021, priorizando periódicos científicos nacionais e internacionais relevantes nas áreas de saúde ocupacional e aptidão física.

Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos completos publicados em periódicos científicos entre 2007 e 2021, relacionados à aptidão física e aos profissionais da saúde, disponíveis em português e em inglês.

A coleta de dados foi feita por meio de uma leitura preliminar de todo o material selecionado. Em seguida, foi realizada uma leitura mais detalhada, registrando as informações extraídas. Os resultados foram então analisados e discutidos, culminando na conclusão da pesquisa.

Os artigos foram numerados de forma aleatória conforme eram analisados. Para a análise e interpretação dos resultados, foi considerado o instrumento de coleta de dados utilizado na pesquisa, assim como as principais abordagens dos artigos.

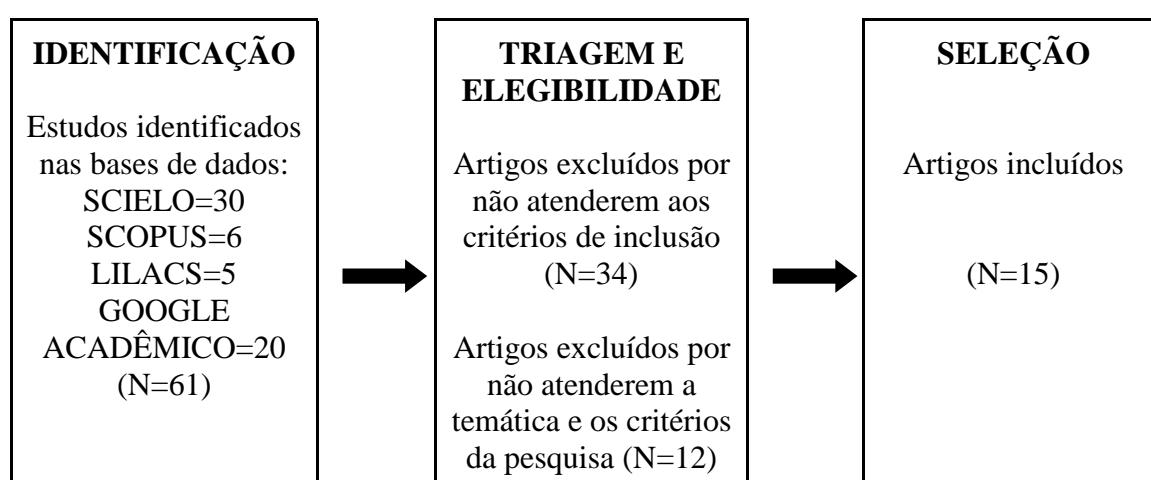


Figura 1: Fluxograma do processo de elegibilidade dos artigos (N=15)

Resultados

No quadro a seguir estão presentes as informações dos estudos selecionados para análise das publicações de acordo com o autor e ano de publicação, objetivo, método e resultados conforme pode ser visualizado no quadro 1.

Quadro 1: Apresentação da síntese dos artigos inclusos neste estudo. (N=15)

Ano / Autores	Objetivo	Método	Síntese dos Resultados
Moraes et al., 2022 ⁵	Analisar as estratégias utilizadas pelos profissionais da atenção primária à saúde para aconselhamento sobre a prática de atividade física e as características dessas intervenções.	Estudo descritivo, realizado com 30 profissionais da atenção primária à saúde, utilizando entrevistas semiestruturadas para coleta de dados.	Os resultados revelaram que os profissionais reconhecem a importância da atividade física para a saúde, mas enfrentam barreiras como falta de tempo, recursos limitados e treinamento inadequado, o que dificulta a implementação consistente de estratégias de aconselhamento.

Ano / Autores	Objetivo	Método	Síntese dos Resultados
Moraes et al., 2024 ⁶	Descrever a prevalência e analisar os fatores associados ao aconselhamento para a prática de atividade física realizado por profissionais da atenção primária à saúde em Florianópolis.	Estudo observacional e transversal com 587 profissionais de saúde de 49 centros de saúde de Florianópolis, SC. Foi utilizado um questionário para coleta de dados.	A prevalência de aconselhamento foi de 86,2%. Fatores associados ao aumento do aconselhamento incluíram a pós-graduação em Saúde Pública, experiências acadêmicas na APS, participação no NASF-AP, e ser fisicamente ativo. Além disso, a participação em reuniões de matriciamento sobre atividade física também foi um fator importante.
Coelho & Burini, 2009 ⁷	Analizar a relação entre a atividade física e a prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional, além de revisar os mecanismos biológicos responsáveis por essa associação.	Revisão da literatura com base em artigos científicos e consensos nacionais e internacionais, focando em evidências sobre a atividade física em relação às doenças crônicas e à capacidade funcional.	A prática regular de atividade física está associada à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e obesidade, além de contribuir para a melhoria da capacidade funcional em adultos e idosos. Diretrizes internacionais recomendam a combinação de atividades aeróbias com exercícios de resistência para maior eficácia.
Ribeiro et al., 2018 ⁸	Analizar o estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde em um hospital universitário.	Estudo descritivo e transversal realizado com 146 trabalhadores de saúde de um hospital universitário. Utilizou-se a Job Stress Scale (JSS) para medir o estresse e a Maslach Burnout Inventory (MBI) para avaliar o burnout. Análises estatísticas descritivas e inferenciais foram realizadas.	O estudo identificou que a maioria dos trabalhadores (72,7%) apresentava baixa exposição ao estresse, enquanto 16,2% estavam altamente expostos. A falta de apoio social foi associada a maiores níveis de burnout, especialmente entre enfermeiros e técnicos de enfermagem. O estudo também encontrou que a alta carga de trabalho e o baixo controle sobre as tarefas aumentaram a exposição ao estresse e ao burnout.
Munhoz et al., 2020 ⁹	Analizar o estresse ocupacional e o burnout em profissionais de saúde de unidades de perioperatório.	Estudo transversal analítico realizado com 146 profissionais de saúde das unidades de perioperatório. Foram utilizadas a Job Stress Scale para o estresse ocupacional e o Maslach Burnout Inventory (MBI) para o burnout, com análise descritiva e inferencial.	64,5% dos profissionais apresentaram altas demandas psicológicas, e 57,3% tinham baixo controle sobre o trabalho. 10,3% apresentaram burnout. Foi observada uma associação significativa entre a alta demanda psicológica e os altos níveis de desgaste emocional ($p=0,0001$) e despersonalização ($p=0,007$). Também houve associação significativa entre a alta demanda psicológica e a presença de burnout ($p=0,049$).
Siqueira et al., 2017 ¹⁰	Descrever a prevalência de sedentarismo entre profissionais de saúde da atenção básica nas regiões Sul e Nordeste do Brasil e verificar os fatores associados ao sedentarismo.	Estudo transversal com 3.347 profissionais de saúde, utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para avaliar o nível de atividade física dos profissionais.	A prevalência de sedentarismo entre os profissionais foi de 27,5%, com variações entre os estados e regiões. O sedentarismo foi mais frequente entre os profissionais do modelo tradicional de atenção à saúde (30,6%) em comparação com os do Programa Saúde da Família (PSF). Fatores como o porte populacional do município e a escolaridade dos profissionais foram associados ao sedentarismo.
Araújo et al., 2007 ¹¹	Revisar os efeitos do exercício físico no tratamento de transtornos de ansiedade, com foco na eficácia de diferentes tipos de exercício, incluindo os transtornos como o pânico.	Revisão bibliográfica de estudos publicados entre 1966 e 2006, usando a base de dados Medline. Foram analisados 38 artigos, além de 7 artigos sugeridos por especialistas.	O exercício aeróbico, principalmente realizado abaixo do limiar de lactato, mostrou-se eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade, especialmente no transtorno do pânico. Os exercícios anaeróbios, no entanto, necessitam de cautela, pois podem agravar os sintomas de ansiedade.
Freitas et al., 2014 ¹²	Avaliar o impacto de um programa de atividade física sobre os níveis de ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem.	Estudo experimental, com design pré e pós-intervenção, realizado com profissionais de enfermagem. O programa de atividade física consistiu em sessões de exercícios durante 12 semanas, com avaliações de ansiedade, depressão, estresse ocupacional e burnout aplicadas antes e após a intervenção.	Após o programa de atividades físicas, houve uma redução significativa nos níveis de ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de burnout entre os profissionais de enfermagem. Os resultados indicam que a prática regular de exercícios pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental e emocional desses profissionais, especialmente no contexto de ambientes de alta demanda como os hospitais.

Ano / Autores	Objetivo	Método	Síntese dos Resultados
Esperidião et al., 2020 ¹³	Refletir sobre a saúde mental dos profissionais de saúde, abordando suas condições laborais, os fatores psicossociais envolvidos, e as implicações para o bem-estar emocional e psicológico desses trabalhadores, especialmente durante a pandemia de COVID-19.	Estudo teórico e reflexivo com base na análise de literatura existente sobre a saúde mental dos trabalhadores de saúde, particularmente no contexto da pandemia, e iniciativas de apoio emocional implementadas para a categoria.	Os profissionais de saúde enfrentam alta carga de estresse psicológico devido a sobrecarga de trabalho, equipamentos e suporte escassos, condições de trabalho precárias, e a constante exposição ao sofrimento e à morte. Isso tem levado ao aumento de transtornos mentais, como depressão, síndrome de burnout e ansiedade. O artigo destaca a importância de políticas públicas que promovam a saúde mental no trabalho e sugere a criação de estratégias de apoio psicológico, como plataformas de acolhimento emocional para os profissionais.
Gaino et al, 2018. ¹⁴	Investigar o conceito de saúde mental para profissionais de saúde e comparar as diferentes perspectivas de acordo com os serviços de saúde em que atuam.	Estudo transversal e qualitativo com 20 profissionais de saúde de uma cidade do interior de São Paulo. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas em 2017.	A maioria dos profissionais associou saúde mental ao bem-estar e à integridade do ser humano, destacando a determinação social do processo saúde-doença. No entanto, alguns profissionais de serviços especializados definiram saúde mental como a ausência de sintomas psiquiátricos e de doença mental. Foram identificadas duas categorias principais: Perspectiva Integral e Sintomas Psiquiátricos e Doença.
Acioli et al., 2013. ¹⁵	Avaliar se os domínios da qualidade de vida de profissionais de saúde que atuam em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) diferem de acordo com o nível de atividade física.	Estudo transversal realizado em cinco UTIs da região metropolitana de Recife. A qualidade de vida foi avaliada por meio do SF-36, e o nível de atividade física foi medido utilizando o questionário IPAQ.	A pesquisa constatou que 62,2% dos profissionais de saúde estavam inativos, com a menor proporção de ativos entre médicos e enfermeiros. Indivíduos fisicamente ativos apresentaram melhores escores nos domínios capacidade funcional, vitalidade e saúde mental em comparação aos inativos.
Silva et al., 2020. ¹⁶	Verificar se os domínios da qualidade de vida de profissionais de saúde que atuam em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) diferem em função do nível de atividade física.	Estudo transversal realizado com profissionais de saúde de cinco UTI's na região metropolitana de Recife. O nível de atividade física foi avaliado pelo International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), e a qualidade de vida foi analisada com o questionário SF-36. A amostra foi composta por 246 profissionais (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e técnicos de enfermagem).	Os resultados indicaram que 62,2% dos profissionais estavam inativos. Os enfermeiros apresentaram a maior proporção de inatividade (78%), seguidos pelos médicos (75,9%). Profissionais ativos apresentaram melhores escores de qualidade de vida nos domínios de capacidade funcional, vitalidade e saúde mental em comparação aos inativos. Os resultados sugerem que a prática regular de atividade física melhora esses indicadores de qualidade de vida. A pesquisa também destacou que o nível de atividade física dos técnicos de enfermagem e fisioterapeutas foi superior, provavelmente devido às exigências físicas de suas rotinas de trabalho.
Baggio et al., 2007 ¹⁷	Compreender o significado do (des)cuidado de si entre os profissionais de enfermagem e como o cuidado ao outro interfere no cuidado consigo mesmo.	Estudo exploratório e descritivo, de abordagem qualitativa, realizado com profissionais de enfermagem de um hospital do interior do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi feita através de entrevistas estruturadas e semi-estruturadas.	Os profissionais de enfermagem priorizam o cuidado com o outro, negligenciando o autocuidado. O estudo identificou categorias como "compreendendo o cuidado de si", "desvelando o descuidado de si" e "cuidar do outro e descuidar de si", destacando a pressão do trabalho como uma das principais razões para o descuido pessoal. A falta de tempo e a sobrecarga de trabalho foram identificadas como barreiras significativas para a prática do autocuidado.
Pires et al., 2013 ¹⁸	Comparar a prática de atividade física entre estudantes de enfermagem ingressantes e concluintes e investigar os fatores associados ao comportamento físico dos estudantes.	Estudo transversal realizado com 154 estudantes de enfermagem de uma universidade pública. Foi utilizado o questionário IPAQ para medir a prática de atividade física e um questionário sociodemográfico. As análises estatísticas foram feitas utilizando o teste Qui-quadrado de Pearson, o Exato de Fisher e a regressão logística multinomial.	A pesquisa mostrou que os estudantes concluintes apresentaram níveis mais elevados de atividade física comparados aos ingressantes, sendo que 44,9% dos ingressantes estavam classificados como sedentários, contra 39,3% dos concluintes. Foi observada uma diferença significativa no tempo gasto sentado entre os ingressantes e concluintes ($p=0,017$), com os ingressantes apresentando mais tempo de sedentarismo. Não houve diferenças significativas entre os grupos em relação aos outros domínios de atividade física medidos pelo IPAQ.

Ano / Autores	Objetivo	Método	Síntese dos Resultados
Costa et al., 2007 ¹⁹	Discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e tratamento da depressão, enfatizando o exercício físico como uma importante abordagem não farmacológica que contribui para o desenvolvimento da autoestima e confiança do indivíduo.	Levantamento bibliográfico baseado na pesquisa de artigos, livros e no acervo eletrônico de revistas da Internet.	A condição física está positivamente ligada à saúde mental e ao bem-estar. As depressões moderada, grave e severa podem necessitar de tratamentos profissionais, como medicamentos ou psicoterapia, mas a atividade física é um complemento eficaz. A prática de exercícios físicos regulares, além dos benefícios fisiológicos, traz melhorias psicológicas, como melhor sensação de bem-estar, humor, autoestima, e redução da ansiedade e depressão. O tratamento padrão para depressão, que envolve psicoterapia e prescrição medicamentosa, é altamente eficaz, com a atividade física funcionando como uma terapia adjuvante altamente benéfica.

Discussão

A prática de atividade física tem sido amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde e a prevenção de doenças tanto na população quanto entre os próprios profissionais da área da saúde. É notório que, embora os profissionais de saúde compreendam a importância do exercício físico, muitas vezes encontram barreiras institucionais e pessoais para sua prática regular. A sobrecarga de trabalho e a falta de incentivo são fatores que impactam diretamente a adesão a hábitos saudáveis dentro desse grupo.^{10,11} Portanto, é fundamental adotar estratégias eficazes para superar essas barreiras. O aconselhamento para a prática de atividade física na atenção primária à saúde surge como uma das ferramentas mais importantes para estimular a prática regular entre os profissionais de saúde. Contudo, ainda existem lacunas na implementação de políticas eficazes que incentivem a incorporação do exercício no dia a dia desses trabalhadores. A adoção de diretrizes mais estruturadas poderia não apenas melhorar a qualidade de vida dos profissionais, mas também contribuir para a criação de um ambiente de trabalho mais produtivo e menos suscetível ao esgotamento.⁵

Por outro lado, estudos reforçam que a prática de atividade física não apenas previne doenças crônicas não transmissíveis, mas também desempenha um papel crucial na manutenção da capacidade funcional dos trabalhadores da saúde. Nesse sentido, a implementação de programas voltados para a promoção do exercício físico no ambiente de trabalho pode trazer benefícios significativos, tanto para a saúde individual dos profissionais quanto para a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.^{6,7} A prática regular de exercícios físicos não só melhora a saúde física, mas também auxilia na redução de estresse e burnout entre os trabalhadores da saúde, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente.^{8,9} A relação entre a atividade física e a melhoria na saúde mental é substancial, visto que o exercício atua como uma ferramenta importante na gestão do estresse, prevenindo doenças crônicas, melhorando a capacidade funcional e reduzindo fatores de risco como adiposidade corporal, pressão arterial elevada e problemas no perfil lipídico. Embora a pesquisa mostre os benefícios, há uma lacuna em estudos randomizados sobre a intensidade, duração e frequência do exercício em relação aos resultados

de saúde. A adesão aos programas de exercícios permanece desafiadora, exigindo mais investigação sobre os fatores que facilitam a continuidade dessas práticas. A atividade física deve ser complementada com outros comportamentos saudáveis para ser mais eficaz.⁸

No contexto hospitalar, a prática de atividade física pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, doenças comuns entre profissionais da saúde devido à natureza de seu trabalho.^{8,9} Esses programas podem minimizar o risco de adoecimento dos profissionais, além de melhorar sua disposição e eficiência, o que impacta diretamente na qualidade do atendimento. A promoção da atividade física no ambiente de trabalho também contribui para aumentar a satisfação dos profissionais com o local laboral, o que reflete na redução das taxas de absenteísmo e rotatividade.¹⁰ Além disso, exerce efeito direto sobre o estresse ocupacional e os sintomas de ansiedade, gerando benefícios à saúde emocional, com diminuição do burnout e melhoria na qualidade de vida dos profissionais.^{9,10}

As práticas aeróbicas, como caminhadas e corridas de baixa intensidade, têm se mostrado eficazes no alívio dos sintomas da crise de pânico, podendo ajudar a reduzir a ativação do sistema nervoso simpático, promovendo uma sensação de calma e controle no momento da crise. Além disso, o aumento da capacidade cardiorrespiratória e a liberação de endorfinas são fatores que contribuem para a diminuição do medo e da ansiedade, favorecendo a recuperação durante e após a crise.⁹ Outro estudo demonstrou que o programa de atividade física no trabalho (PAFT) foi benéfico para o controle da dor, fadiga e exaustão emocional dos profissionais de saúde. Embora não tenha havido uma redução estatisticamente significativa no estresse ocupacional, observou-se uma melhoria na capacidade de trabalho, qualidade de vida (QV) e alguns sintomas físicos, como dor e fadiga. A melhora na exaustão emocional também foi notada, embora com menos intensidade, sendo um possível reflexo da intervenção física no ambiente de trabalho.¹²

A saúde emocional dos médicos, enfermeiros e outros profissionais tem se mostrado um tema cada vez mais relevante, especialmente diante das condições de trabalho e da crescente pressão emocional que esses trabalhadores enfrentam. O cotidiano da profissão é permeado por tensões, incertezas e a constante exposição à dor e sofrimento dos pacientes, o que os torna vulneráveis ao sofrimento psíquico, principalmente nos setores de alta demanda psicológica, como o perioperatório. A pesquisa mostra que fatores como alta carga de trabalho, baixo apoio social e pouco controle sobre o trabalho contribuem significativamente para o desgaste emocional. O exercício físico pode ser uma estratégia eficaz para aliviar o estresse e minimizar os impactos do burnout, promovendo uma melhoria no controle do trabalho e no bem-estar psicológico dos trabalhadores de saúde, o que reflete positivamente na qualidade da assistência prestada.^{8,9} A visão dos trabalhadores de saúde sobre saúde mental é complexa e varia conforme o contexto do serviço em que atuam. Enquanto alguns associam a saúde mental à ausência de doença ou sintomas psiquiátricos, a maioria a relaciona ao bem-estar integral e ao processo social de saúde-doença, alinhando-se às abordagens da OMS e do SUS. Essas percepções são moldadas pelas exigências

e especificidades do ambiente de trabalho, o que destaca a importância de fomentar discussões e práticas que integrem diferentes perspectivas, ampliando a compreensão sobre saúde mental no cuidado.¹⁴

O estudo de Acioli Neto et al. (2013) revelou que apenas 36% dos médicos e enfermeiros avaliados estavam classificados como fisicamente ativos. Em contraste, técnicos de enfermagem e fisioterapeutas apresentaram maiores proporções de indivíduos ativos, superando até a média nacional. Esse dado sugere que as atividades exigidas por suas funções, como movimentação de pacientes e outros cuidados, podem ter impactado positivamente sua atividade física. Esclarecendo que há uma necessidade de programas de incentivo à atividade física para melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde.^{15,16}

Além disso, o autocuidado psicológico e emocional também se mostra essencial para a qualidade da assistência prestada. O bem-estar mental impacta diretamente na capacidade do profissional de lidar com situações adversas, promovendo empatia e um atendimento mais humanizado. Estratégias como momentos de lazer, suporte social e autoconhecimento auxiliam na manutenção da saúde emocional. Dessa forma, ao equilibrar o cuidado com o outro e consigo mesmo, o profissional de enfermagem fortalece sua prática e minimiza os riscos de desgaste físico e mental.¹⁷ Além dos aspectos neurobiológicos, outros fatores podem influenciar os benefícios do exercício físico no tratamento dos transtornos de ansiedade. A liberação de endorfinas, a regulação dos níveis de cortisol e a melhora na qualidade do sono são efeitos associados à prática regular de atividades físicas, contribuindo para a redução dos sintomas ansiosos. A inclusão de exercícios na rotina pode atuar como estratégia terapêutica complementar, promovendo maior adesão ao tratamento e melhor qualidade de vida para os pacientes.¹⁷

É reforçada a necessidade de intervenções que incentivem a prática de atividade física ao longo da graduação, especialmente entre os concluintes, que apresentam maior tendência ao sedentarismo. A inatividade física pode impactar negativamente a saúde dos futuros enfermeiros, refletindo também na qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Medidas como a inclusão de programas de incentivo e a conscientização sobre os benefícios da atividade física são essenciais para promover hábitos saudáveis e minimizar riscos à saúde dos estudantes e, consequentemente, dos profissionais que atuarão na área.¹⁸

Além dos benefícios já mencionados, a atividade física também pode influenciar a plasticidade neural, promovendo adaptações no cérebro que favorecem a resiliência emocional e a resposta ao estresse. Estudos indicam que a prática regular de exercícios pode aumentar os níveis de neurotransmissores como serotonina e dopamina, contribuindo para a regulação do humor e a sensação de prazer. Além disso, a socialização proporcionada por atividades físicas em grupo pode fortalecer redes de apoio e melhorar a interação social, aspectos fundamentais na recuperação de transtornos mentais.¹⁹

A atividade física é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e para melhorar o condicionamento físico de profissionais de saúde. Ela atua na redução de adiposidade corporal, melhora da pressão arterial, perfil lipídico, sensibilidade à insulina e na manutenção da força muscular e flexibilidade. Profissionais fisicamente ativos apresentam melhor qualidade de vida, com benefícios evidentes nos domínios da capacidade funcional, vitalidade e saúde mental.^{7,15} A hipótese das endorfinas e a melhoria na neurotransmissão de serotonina e noradrenalina são algumas explicações para os efeitos terapêuticos do exercício, embora ainda existam divergências sobre os mecanismos exatos que envolvem essas mudanças psicológicas.¹¹ A atividade física como adjuvante no tratamento da depressão tem mostrado benefícios significativos, especialmente em contextos como o da equipe de enfermagem, onde o estresse e a exaustão emocional são comuns. Embora um estudo recente não tenha identificado uma melhora estatisticamente significativa nos transtornos de humor, observou-se uma melhora geral na qualidade de vida e na capacidade de trabalho, sugerindo que a atividade física pode atuar de maneira positiva no controle de sintomas relacionados ao Burnout e à fadiga.¹²⁻¹³

No contexto de aconselhamento para atividade física, é essencial que os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde (APS) adotem estratégias diversificadas e colaborativas. O modelo 5As, que inclui Aconselhar, Avaliar, Assistir, Acordar metas e Acompanhar, é um exemplo eficaz. Profissionais com formação em saúde pública, envolvimento com equipes multiprofissionais, e hábitos saudáveis, apresentam mais chances de adotar tais práticas. A inclusão do profissional de Educação Física e o fortalecimento das políticas públicas podem melhorar o impacto do aconselhamento na promoção de saúde.^{8,9} O aconselhamento para atividade física emerge como uma estratégia vital, mas ainda incompleta no contexto da saúde pública. Sua aplicação, geralmente breve e isolada, carece da continuidade necessária para gerar mudanças duradouras no comportamento dos usuários. Para que realmente faça a diferença, é essencial que o modelo 5As seja implementado de maneira robusta,⁸ aliado a ações intersetoriais que garantam uma abordagem holística. Apenas assim, com um compromisso genuíno e estratégico, conseguiremos transformar o aconselhamento em uma força poderosa, capaz de revolucionar a saúde pública e mental no SUS.^{5,6}

Profissionais de saúde, além de cuidar dos outros, devem praticar o autocuidado, essencial para o seu bem-estar físico e emocional. A atividade física é um aspecto fundamental desse processo, contribuindo para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças. Ela não apenas melhora a condição física, mas também o estado mental, permitindo que o profissional esteja melhor preparado para enfrentar os desafios diários de sua profissão. Cuidar de si é vital para o equilíbrio e para a capacidade de oferecer um cuidado de qualidade ao próximo.¹⁶

A prática do autocuidado, especialmente por profissionais de enfermagem, tem impacto significativo na saúde mental, já que o cuidado com o outro pode levar ao negligenciamento das próprias necessidades. A sobrecarga de trabalho e o constante cuidado ao paciente podem resultar

em estresse e exaustão emocional. Contudo, ao adotar práticas de autocuidado, como a atividade física, o profissional pode melhorar seu bem-estar, enfrentando melhor os desafios diários e mantendo um equilíbrio mental essencial para um atendimento de qualidade.¹⁷

A pesquisa sobre a prática de atividade física entre estudantes de enfermagem indica que o sedentarismo é predominante entre os ingressantes e concluintes do curso, o que pode prejudicar a saúde mental e física desses alunos. A falta de tempo, a carga horária intensa e a pressão acadêmica são fatores que dificultam a prática regular de exercícios. A atividade física é essencial para o bem-estar dos estudantes, podendo melhorar a saúde mental, reduzir o estresse e prevenir doenças crônicas. O estudo sugere a necessidade de estimular hábitos saudáveis desde o início da formação acadêmica.^{18,19}

Embora os benefícios ainda sejam limitados e dependam da intensidade e do monitoramento, há evidências de que a atividade física melhora a aptidão física e alivia sintomas de ansiedade. A abordagem deve ser cuidadosa, evitando exercícios anaeróbicos, que podem agravar os sintomas devido ao aumento do lactato no sangue, potencialmente desencadeando crises de pânico.¹¹

CONCLUSÃO

Diante do estudo, foi demonstrado que a prática regular de atividade física é essencial para a prevenção de lesões, aumento da eficiência no trabalho e promoção do bem-estar físico e mental dos profissionais de saúde. Apesar de reconhecidos os benefícios, barreiras institucionais e a falta de políticas públicas eficazes ainda dificultam a implementação de práticas regulares de exercício no ambiente de trabalho. A necessidade urgente de programas estruturados de atividade física foi evidenciada, especialmente para a prevenção de lesões relacionadas à carga de trabalho desses profissionais. A inclusão de profissionais de Educação Física nas equipes de saúde também se torna um possível fator para promover práticas saudáveis e sustentar a adesão ao condicionamento físico. Portanto, é essencial que a atividade física seja incorporada nas políticas de saúde ocupacional, com ênfase na prevenção de lesões e na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. A efetiva superação das barreiras existentes requer um compromisso institucional e político que valorize o autocuidado e crie condições que favoreçam a adesão a práticas saudáveis ao longo do tempo.

Referências

- 1 Gualano B, Tinucci T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2011;25(Spe):37-43. doi:10.1590/S1807-55092011000500005
- 2 Pucci BCMF, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Associação entre atividade física no lazer e no deslocamento com fatores sociodemográficos e ambientais. Rev Saude Publica. 2012;46(2):209-17. doi:10.1590/S0034-89102012005000014

- 3 Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte.* 2005;11(3):203-9. doi:10.1590/S1517-86922005000300010
- 4 Marin-Farrona M, Wipfli B, Thosar SS, Colino E, Garcia-Unanue J, Gallardo L, Felipe JL, López-Fernández J. Effectiveness of worksite wellness programs based on physical activity to improve workers' health and productivity: a systematic review. *Syst Rev.* 2023;12(1):87. doi:10.1186/s13643-023-02258-6
- 5 Moraes SQ, Santos ACB, Fermino RC, Rech CR. Aconselhamento para atividade física na Atenção Primária à Saúde. *Ciênc Saúde Colet.* 2022;27(9):3603-14. doi:10.1590/1413-81232022279.20192021
- 6 Moraes SQ, Paiva Neto FT, Loch MR, Fermino RC, Rech CR. Características e estratégias de aconselhamento para atividade física utilizadas por profissionais da atenção primária à saúde. *Ciênc Saúde Colet.* 2024;29:e00692023. doi:10.1590/1413-81232024291.00692023
- 7 Coelho CF, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Rev Nutr.* 2009;22(6):937-46. doi:10.1590/S1415-52732009000600015
- 8 Ribeiro RP, Marziale MHP, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro PHV. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm.* 2018;39:e2017-0053. doi:10.1590/1983-1447.2018.65127
- 9 Munhoz OL, Arrial TS, Barlem EL, Dalmolin GL, Andolhe R, Magnago TS. Estresse ocupacional e burnout em profissionais de saúde de unidades de perioperatório. *Acta Paul Enferm.* 2020;33:eAPE20190261. doi:10.37689/acta-ape/2020AO0261
- 10 Siqueira FCV, Nahas MV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, Silveira DS, Hallal PC. Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil. *Cad Saude Publica.* 2017;33(2):e00136215. doi:10.1590/S0102-311X2009000900006
- 11 Araújo SRC, Mello MT, Leite JR. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Rev Bras Psiquiatr.* 2007;29(2):122-9. doi:10.1590/S1516-44462006005000027
- 12 Freitas AR, Carneseca EC, Paiva CE, Paiva BSR. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2014;22(2):332-6. doi:10.1590/0104-1169.3307.2420
- 13 Esperidião E, Saidel MGB, Rodrigues J. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(Suppl 1):e20190090. doi:10.1590/0034-7167.202073supl01
- 14 Gaino LV, Souza J, Cirineu CT, Tulimosky TD. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde. *SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2018;15(3):134-42. doi:10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449
- 15 Acioli Neto A, Araújo R, Pitangui A, Menezes L, França E, Costa E, Andrade F, Correia Junior M. Qualidade de vida e nível de atividade física de profissionais de saúde de unidades de terapia intensiva. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2013;25:e0153. doi:10.12820/rbafs.v.18n6p711

16 Silva II, Oliveira MFV, Silva SÉD, Polaro SHI, Radünz V, Santos EKA, Santana ME. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. Rev Esc Enferm USP. 2020;54:e03603. doi:10.1590/S0080-62342009000300028

17 Baggio MA, Formaggio FM. Profissional de enfermagem: compreendendo o autocuidado. Rev Gaúcha Enferm. 2007;39:e2017-0140. Disponível em:
<https://www.seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/73674>

18 Pires CGS, Mussi FC, Cerqueira BB, Pitanga FJG, Silva DO. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. Acta Paul Enferm. 2013;33:eAPE20180261. doi:10.1590/S0103-21002013000500006

19 Costa RA, Santos LMP, Oliveira AC, Almeida SM. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Rev Dep Psicol. 2007;29(2):45-58. doi:10.1590/S0104-80232007000100022