

QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY IN HEALTH PROFESSIONALS

Bruno Soares Rodrigues¹; Gheysa Chisper Cunha Resende²; Pollyanna Keyla Gonçalves Motta³; Lauriane Morais Martins⁴; Geisel Oliveira Costa⁵; Cristiane Lúcia Barbosa⁶; Walquiria Lima de Morais⁷; Helen Caetano de Melo⁸; Marinez Pavani Posso⁹; Luciene Pereira Silva¹⁰.

RESUMO

Introdução: A atividade física entre profissionais da saúde apresenta adesão abaixo do recomendado. **Objetivo:** analisar cientificamente os fatores determinantes à prática atividade física entre profissionais da saúde. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura, realizada com artigos publicados entre 2020 e 2025. **Resultados:** a atividade regular reduz estresse e burnout, melhora sono, atenção e tomada de decisão, diminui absenteísmo e eleva a qualidade assistencial. **Conclusão:** o enfrentamento do sedentarismo exige estratégias que aliem ações educativas, políticas institucionais e adaptações organizacionais, criando ambientes que valorizem o autocuidado, preservem a força de trabalho e garantam a sustentabilidade dos serviços.

Palavras-chave: atividade física; profissionais de saúde; saúde ocupacional.

ABSTRACT

Physical activity among health professionals, although recognized for its physical, mental and occupational benefits, has adherence below the recommended level. Work overload, long hours, irregular shifts and intense emotional demands are among the main barriers. The present study aims to analyze the determinant factors and consequences of the practice or absence of physical activity among health professionals. This is an integrative literature review carried out with articles published between 2020 and 2025. The findings show that regular activity reduces stress and burnout, improves sleep, attention, and decision-making, reduces absenteeism, and increases the quality of care. Thus, coping with sedentary lifestyle requires multicomponent strategies that combine educational actions, institutional policies, and organizational adaptations, creating environments that value self-care, preserve the workforce, and ensure the sustainability of services.

Keywords: physical activity; health professionals; occupational health.

1 INTRODUÇÃO

A inatividade física é reconhecida como um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças crônicas e morte precoce, mas ainda é presente no Brasil e no mundo. Estimativas nacionais apontam que apenas 26,4% dos adultos brasileiros são fisicamente ativos no tempo livre, enquanto 59,5% se declararam inativos (Oliveira *et al.*, 2023). Em escala global, cerca de aproximadamente 31% da população mundial, não atingem os níveis recomendados de

¹ Educador físico; rodriguesbs@hotmail.com; ² Enfermeira; gheysachispercunha@gmail.com; ³ Especialista em Gestão e Políticas Públicas; pollyksg@yahoo.com.br; ⁴ Graduação Serviço Social; lauriane_morais@hotmail.com; ⁵ Especialista em Saúde do Trabalhador Multidisciplinar; geiseloliveiracosta2025@gmail.com; ⁶ Especialista em Educação e organização do Trabalho; walquirialimademorais@yahoo.com.br; Especialista em Trabalho Social com famílias; crislb10@hotmail.com; ⁸ Especialista em Políticas Públicas; helenudi@gmail.com; ⁹ Especialista em Gestão de Projetos Sociais e Manejo com Grupos; marinezposso71@gmail.com; ¹⁰ Especialista em Cardiologia e Hemodinâmica; luene84@yahoo.com.br.

atividade física, com projeções que apontam para um aumento para 35% até 2030, caso não haja intervenções efetivas (OMS, 2024b).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos realizem, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividade física moderada para assegurar benefícios à saúde física e mental e reduzir o risco de doenças crônicas. Quando praticada regularmente, contribui para melhorias expressivas na aptidão cardiorrespiratória, força muscular, controle de peso, qualidade do sono e saúde mental, além de diminuir o risco de mortalidade precoce (OMS, 2024a).

A atividade física é um hábito que além do impacto sobre a saúde física exerce um papel protetor relevante sobre a saúde mental. O estudo desenvolvido por Pearce *et al.* (2022) envolvendo mais de dois milhões de participantes identificou que até mesmo volumes abaixo das recomendações, como metade da meta semanal, estão associados a uma redução de 18% no risco de desenvolver depressão, reforçando o potencial preventivo de intervenções que promovam a movimentação diária (Pearce *et al.*, 2022).

Entre os profissionais da saúde, o desafio da prática regular de atividade física é ainda mais complexo devido à sobrecarga de trabalho, longas jornadas, turnos irregulares e demandas emocionais intensas, fatores que frequentemente levam ao sedentarismo e comprometem o autocuidado (George *et al.*, 2021). Essa combinação de alta demanda ocupacional e baixa prática de exercícios físicos potencializa riscos de adoecimento, aumento de estresse e redução do desempenho no trabalho (Marcucci *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2020).

Nesse cenário, a motivação para este estudo advém da constatação de que profissionais da saúde, em diferentes níveis de atenção e contextos de trabalho, apresentam níveis insuficientes de atividade física, realidade que pode comprometer a saúde física e mental, o desempenho profissional e a qualidade dos serviços prestados.

A relevância social da investigação está em evidenciar que a promoção da atividade física nesse grupo não traz benefícios apenas para o indivíduo, como a prevenção de doenças crônicas e a melhora do bem-estar mental, mas também para o coletivo, uma vez que trabalhadores mais saudáveis tendem a apresentar menor absenteísmo, maior engajamento e melhor desempenho assistencial, favorecendo a segurança e a qualidade do cuidado.

A justificativa científica do estudo está na necessidade de compreender melhor os fatores que influenciam a prática de atividade física entre profissionais da saúde, como barreiras, motivações, recursos e apoio institucional, e sua relação com a saúde mental, o desempenho no trabalho e a sustentabilidade dos serviços.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar, com base na literatura científica, os fatores determinantes à prática atividade física entre profissionais da saúde.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo constitui-se em uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo. Essa modalidade de investigação permite reunir, examinar e integrar resultados de diferentes pesquisas sobre um fenômeno específico, proporcionando uma compreensão mais ampla e fundamentada do tema (Minayo, 2014).

A partir dessa base, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: quais evidências a literatura recente apresenta sobre a prática de atividade física entre profissionais da saúde, considerando seus fatores determinantes, barreiras e repercussões na saúde física, mental e no desempenho ocupacional?

A busca ocorreu em março de 2025, na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “atividade física”,

“profissionais de saúde” e “ambiente de trabalho”, combinados pelo operador booleano “and”. Os critérios de inclusão abrangeram estudos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, cujo conteúdo estivesse diretamente relacionado ao objetivo proposto, verificado mediante leitura do título, resumo e texto completo.

Foram excluídos trabalhos duplicados, revisões narrativas sem sistematização. Após a triagem, cinco artigos atenderam a todos os critérios e formara o *corpus* de análise.

A análise de dados se ancorou na leitura e interpretação do material, seguiram as etapas propostas por Lima e Miotto (2007), reconhecimento, exploração, interpretação, crítica e síntese conclusiva, permitindo identificar abordagens recorrentes, desafios e recomendações para a prevenção e o enfrentamento do assédio moral no ambiente de trabalho em saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos cinco manuscritos, publicados entre 2020 e 2025 mostraram que entre profissionais da saúde, expostos a alta carga de trabalho, desgaste físico e demandas emocionais intensas, a prática regular de atividade física tem sido associada a benefícios ocupacionais e psicossociais relevantes. O estudo de Yan *et al.* (2025) com 2.896 participantes verificou que a prática regular de atividade física entre profissionais da saúde está associada a melhora na atenção e na tomada de decisão, além de menor incidência de distúrbios do sono.

Esses efeitos se somam à redução de sintomas de burnout, com menor risco de exaustão emocional e despersonalização e melhor percepção de qualidade de vida e bem-estar físico e mental (Mincarone *et al.*, 2024), incluindo menor prevalência de depressão, registrada em 18,2% entre indivíduos ativos contra 57,9% entre inativos (Marcucci *et al.*, 2023).

Apesar das evidências, a adesão à prática regular de atividade física entre profissionais da saúde permanece abaixo do recomendado. Em Xangai, levantamento com 2.896 trabalhadores revelou baixos níveis de exercício no tempo livre (Yan *et al.*, 2025). Em um programa norte-americano enfermeiros registraram apenas 24,6 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, enquanto outros profissionais alcançaram 45 minutos (Oreskovic; Li; Erwin, 2023).

No Brasil, um estudo com 125 profissionais de enfermagem de Ribeirão Preto e região identificou que 59,2% apresentavam baixo nível de atividade física e 60,8% não praticavam nenhum tipo de exercício físico ou esporte (Marcucci *et al.*, 2023). No mesmo sentido, entre integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), a média de prática foi considerada moderada, mas apresentou queda significativa conforme aumentava o tempo de serviço, indicando tendência ao sedentarismo (Silva *et al.*, 2020).

Apesar de evidências sobre os benefícios da atividade física para a saúde física, mental e ocupacional dos profissionais da saúde, os estudos analisados indicam que sua prática permanece aquém do recomendado, expondo essa população a riscos evitáveis. A baixa adesão compromete não apenas o bem-estar individual, mas também a segurança e a qualidade do atendimento prestado.

Nesse cenário, torna-se fundamental que políticas institucionais incentivem e viabilizem a incorporação de exercícios no cotidiano de trabalho, por meio de ações como programas de ginástica laboral, flexibilização de horários, oferta de espaços adequados e campanhas educativas, visando reverter o quadro de sedentarismo e potencializar os benefícios (Yan *et al.*, 2025).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura mostra que, apesar dos comprovados benefícios da atividade física para a saúde e o desempenho profissional, sua adesão entre trabalhadores da saúde permanece baixa.

As principais barreiras incluem longas jornadas, sobrecarga, falta de tempo e infraestrutura, evidenciando a necessidade de ações institucionais. A prática regular reduz riscos de adoecimento, melhora indicadores físicos e mentais, eleva produtividade e qualidade assistencial, enquanto a inatividade agrava estresse e compromete o cuidado.

Assim, o enfrentamento do sedentarismo entre profissionais da saúde exige estratégias multicomponentes que aliem ações educativas, políticas institucionais de incentivo e adaptações organizacionais para favorecer a prática de atividade física no cotidiano laboral e fora dele. Criar ambientes de trabalho que valorizem o autocuidado e a promoção da saúde é um investimento estratégico para preservar a força de trabalho, melhorar a qualidade do atendimento, garantir a sustentabilidade dos serviços e reduzir impactos negativos sobre os sistemas de saúde.

REFERÊNCIAS

GEORGE, Leyanna Susan; LAIS, Harsha; CHACKO, Maya; RETNAKUMAR, Charutha; KRISHNAPILLAI, Vijayakumar. Motivators and Barriers for Physical Activity among Health-Care Professionals: A Qualitative Study. **Indian Journal of Community Medicine : Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine**, Basel, na Suíça., v. 46, n. 1, p. 66–69, 2021. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_200_20.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, São Paulo, v. 10, p. 37–45, 2007. <https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>.

MARCUCCI, Leonardo Rodrigues; AZEVEDO, Milton José de; COSTA, Gabriel Peinado; ANDRELLA, João Luiz; LIZZI, Elisangela Aparecida da Silva; TRAPÉ, Átila Alexandre. Associação entre prática de atividade física com a saúde mental e a percepção da qualidade de vida em profissionais de enfermagem de Ribeirão Preto e região durante a pandemia da covid-19. **Medicina**, Ribeirão Preto, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/197591/197233>. Acesso em: 12 ago. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINCARONE, Pierpaolo; BODINI, Antonella; TUMOLO, Maria Rosaria; SABINA, Saverio; COLELLA, Riccardo; MANNINI, Linda; SABATO, Eugenio; LEO, Carlo Giacomo. Association Between Physical Activity and the Risk of Burnout in Health Care Workers: Systematic Review. **JMIR public health and surveillance**, Londres, v. 10, p. e49772, 18 mar. 2024. <https://doi.org/10.2196/49772>.

OLIVEIRA, Arão Belitardo de; KATZMARZYK, Peter T.; DANTAS, Wagner Silva; BENSEÑOR, Isabela Judith Martins; GOULART, Alessandra de Carvalho; EKELUND, Ulf. Profile of leisure-time physical activity and sedentary behavior in adults in Brazil: a nationwide survey, 2019. **Epidemiologia E Serviços De Saude: Revista Do Sistema Unico De Saude Do Brasil**, Brasília, v. 32, n. 2, p. e2023168, 2023. <https://doi.org/10.1590/S2237-96222023000200016>.

OMS, Organização Mundial da. **Atividade física** -. Genebra, Suíça: Organização Mundial da Saúde, 26 jun. 2024a. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>. Acesso em: 12 ago. 2025.

OMS, Organização Mundial da. **Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity**. Genebra, Suíça: Organização Mundial da Saúde, 2024b. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>. Acesso em: 13 ago. 2025.

ORESKOVIC, Nicolas M.; LI, Celina; ERWIN, Ann E. Physical Activity Patterns, Satisfaction, and Quality of Life Among Nursing and non-Nursing Staff in an Office-Based Care Coordination Program. **SAGE open nursing**, Boston, EUA, v. 9, p. 23779608231172655, 2023. <https://doi.org/10.1177/23779608231172655>.

PEARCE, Matthew; GARCIA, Leandro; ABBAS, Ali; STRAIN, Tessa; SCHUCH, Felipe Barreto; GOLUBIC, Rajna; KELLY, Paul; KHAN, Saad; UTUKURI, Mrudula; LAIRD, Yvonne; MOK, Alexander; SMITH, Andrea; TAINIO, Marko; BRAGE, Søren; WOODCOCK, James. Association Between Physical Activity and Risk of Depression. **JAMA Psychiatry**, Chicago,EUA, v. 79, n. 6, p. 550–559, jun. 2022. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>.

SILVA, Luvanor Santana; LIMA, Isael João; FILHO, Edil Albuquerque; SANTOS, Ravi Marinho; PORTO, Solange Magalhães; OLIVEIRA, Saulo Fernandes. Correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física de profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, Ribeirão Preto, v. 18, n. 1, p. 37–44, 2020. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520200444>.

YAN, Yuge; YANG, Yu Qi; LI, Yan; GUO, Jing; ZHU, Ping; TUOHETI, Buweimairiyemu; CHEN, Lu; GU, Jie; HUANG, Jiaoling; SHEN, Jie. Associação entre atividade física de lazer e qualidade do sono entre profissionais de saúde na China: um estudo transversal. **BMC Public Health**, Londres, v. 25, n. 2136, 2025. DOI 10.1186/s12889-025-23226-w. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23226-w>.