

Atividade física regular e análise de aspectos psicológicos

Saulo A Gonsales¹; Carlos H F S da Silva^{2,3}; Kazuo K Nagamine³

1 – Aluno de Graduação do 6º ano de Medicina - FAMERP; 2 – Estagiário; 3 - Departamento de Epidemiologia e Saúde Coletiva - FAMERP

Fontes de Financiamento: Bolsa de Iniciação Científica (BIC 2008/2009)

Introdução: Existem evidências do impacto positivo da prática de atividade física sobre a saúde, como redução da morbimortalidade relacionada a diversas doenças e aumento do bem-estar geral. Sua prática regular reduz níveis de estresse, depressão e burnout, aprimorando relação interpessoal, rendimento laboral, reduzindo absenteísmo e promovendo qualidade de vida. **Objetivos** avaliar prospectivamente sintomas de depressão, fadiga e burnout em funcionárias, antes, durante e após a participação em programa de atividade física durante seis meses. Os dados foram analisados com o teste estatístico não paramétrico Wilcoxon do sinal. Casuística: funcionárias que responderam a anúncio sobre disponibilidade do programa, atenderam aos critérios de inclusão (sedentárias, regime de trabalho de 40 horas semanais, sexo feminino, frequência de 75% e ausência de problemas de saúde) e concordaram em participar (média de idade: 35,23; dp:8,38). **Método:** Após exame físico, anamnese e avaliação antropométrica, iniciou-se o programa (duas vezes semanais: caminhada e/ou corrida e ginástica localizada. No início, terceiro e após o sexto mês do programa responderam os Inventários Beck de Depressão, Escala de Fadiga de Chalder e Inventário Maslach de Burnout. **Resultados:** Das 37 participantes iniciais, 11 continuaram até o terceiro mês e seis até o sexto. As justificativas em relação ao abandono incluíram atividades domésticas, acadêmicas e de trabalho. Os benefícios incluíram bem-estar, melhora no trabalho e na auto-estima. **Conclusão:** Os dados obtidos são compatíveis com os benefícios da prática regular de atividade física. A avaliação positiva da experiência pelas participantes e os benefícios observados indicam a relevância de programas como este, que podem ser realizados no próprio ambiente de trabalho e são de baixo custo.