



Prática de atividade física e saúde mental de Agentes Comunitários de Saúde: um estudo transversal em Pinheiral-RJ

Fernanda Ceribella Diniz¹; 0009-0003-7755-4888
Guilherme Oliveira Tavares¹; 0009-0002-8961-6719
Vitor Vieira Lima¹; 0000-0001-9831-6545
Silvio Henrique Vilela¹; 0000-0003-0464-5394

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
fehceribella@gmail.com

Resumo: Os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) estão expostos a elevados níveis de estresse laboral, que impactam negativamente seu bem-estar psicológico. A atividade física emerge como um potente fator protetor para a saúde mental, mas sua adoção entre esses profissionais que promovem o cuidado ainda é pouco explorada. A pesquisa foi realizada com objetivo de analisar a associação entre a prática de atividade física e a percepção da saúde mental em ACS do município de Pinheiral, RJ. É um estudo transversal, de abordagem quantitativa, realizado com 38 ACS por meio de um questionário online estruturado em setembro de 2025. Foram analisadas variáveis sociodemográficas, prática de atividade física (frequência e duração), autoavaliação da saúde mental, jornada de trabalho, hábitos de sono e alimentares. A amostra foi majoritariamente feminina, com idade entre 26-40 anos. Apesar de 91,9% dos ACS reconhecerem os benefícios da atividade física para a saúde mental, 59,5% não a praticavam regularmente. Apenas uma minoria atingia a recomendação da OMS de 150 minutos semanais. Quanto à saúde mental, a maior parte a classificou como regular, ruim ou péssima. Uma análise comparativa revelou que entre os que praticam atividade física, 43,75% avaliaram sua saúde mental como "boa" ou "ótima", contra apenas 18,18% entre os não praticantes. Dessa forma, identificou-se um paradoxo entre a alta percepção dos benefícios da atividade física e sua baixa adesão regular entre os ACS. Os resultados sugerem uma associação positiva entre a prática de exercícios e uma melhor autoavaliação da saúde mental indicando a urgente necessidade de políticas institucionais que facilitem o autocuidado desses profissionais.

Palavras-chave: Agentes Comunitários de Saúde. Saúde Mental. Atividade Física. Saúde do Trabalhador.



INTRODUÇÃO

Os profissionais da área da saúde, especialmente aqueles que atuam no Sistema Único de Saúde (SUS), estão expostos a demandas laborais elevadas e a altos níveis de estresse, fatores que podem comprometer severamente sua saúde mental e qualidade de vida. Recentemente esse cenário foi acentuado pela emergência da pandemia de COVID - 19, que intensificou as vulnerabilidades desses trabalhadores. Tais circunstâncias tornam imperativa a compreensão de fatores protetores que possam mitigar os impactos emocionais inerentes ao contexto desse trabalho na saúde. (Marcucci et al., 2021).

Nesse contexto, a prática regular de atividade física emerge como uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental e na mitigação de sintomas como ansiedade, depressão e estresse. A literatura aponta que o exercício físico promove o aumento da liberação de neurotransmissores ligados ao bem-estar, dopamina, serotonina e endorfina. Além disso, contribui para a regulação do cortisol, melhora a qualidade do sono e eleva a autoestima (SABIN, 2024). Além do mais, dados do Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde (OMS) ressaltam que um estilo de vida ativo é crucial para a diminuição de doenças crônicas e prevenção de transtornos emocionais (BRASIL, 2022).

Estudos brasileiros corroboram também a correlação positiva entre níveis de atividade física e percepção de qualidade de vida em profissionais da saúde. Em uma pesquisa com membros do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) foi analisado associações estatisticamente significativas entre atividade física e escores de qualidade de vida (Silva et al., 2020)

Considerando a lacuna de estudos sobre o tema em populações específicas e a relevância de fatores protetores, este estudo tem como objetivo investigar, no contexto dos profissionais de saúde do sistema público de Pinheiral – RJ e a associação entre saúde mental e a prática autorreferida de exercícios físicos, considerando a frequência, duração e intensidade. Os resultados podem contribuir para o desenvolvimento de políticas de saúde e programas de intervenção direcionados a essa população.



MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal e de abordagem quantitativa, desenvolvido com o objetivo de analisar a relação entre a percepção do estado de saúde mental do trabalhador e a prática de exercícios físicos entre os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) do município. A população de estudo englobou todos os agentes comunitários de saúde em pleno exercício de Pinheiral - RJ que se dispuseram a preencher o questionário. Foram excluídos aqueles que estiverem afastados por licença médica, férias ou outras razões administrativas, assim como os que recusaram em participar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, elaborado especificamente para esta pesquisa pela própria equipe investigadora. Essa pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética do UniFOA sob o número CAAE 83312424.7.0000.5237 e foi realizada de maneira online com veiculação pelo whatsapp e hospedado no *google forms*. O questionário abordou aspectos relacionados à saúde mental e atividade física, contendo perguntas sobre bem-estar emocional, quantidade de atividade física realizada por semana, horas de trabalho dentre outros; baseadas em referências teóricas da literatura científica, porém sem uso de escalas validadas previamente.

A aplicação do questionário foi feita de forma online do dia 01 ao dia 04 de setembro de 2025. Os dados obtidos foram tabulados e organizados em planilhas eletrônicas no software Microsoft Excel. Por fim, a análise foi realizada pelos integrantes do trabalho de modo a compilar os dados relevantes relacionados a essa população.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil dos 38 Agentes Comunitários de Saúde (ACS) participantes do estudo foi majoritariamente composto por mulheres cisgênero (73,7%), o que se alinha a dados nacionais que apontam a predominância feminina nessa categoria profissional, historicamente associada ao cuidado em saúde e às práticas de promoção e prevenção (BRASIL, 2022). A presença reduzida de homens e de outras identidades de gênero reflete a segmentação de gênero ainda presente nas profissões da saúde.

A faixa etária mais prevalente foi entre 26 e 40 anos (50%), seguida por 41 a 60 anos (37,8%). Esse resultado sugere que a maioria dos ACS se encontra em idade



economicamente ativa, o que pode influenciar tanto na sobrecarga de trabalho quanto na capacidade de conciliar práticas de autocuidado, como atividade física, lazer e sono adequado.

No que se refere à prática de atividade física, 57,9% dos entrevistados relataram não praticar regularmente. Esse achado é relevante, considerando que os ACS, enquanto profissionais responsáveis por estimular hábitos saudáveis junto à comunidade, enfrentam desafios em manter sua própria rotina de cuidados. Entre os que praticavam (42,1%), a distribuição semanal variou de 30 a mais de 150 minutos. E nesse sentido, observou-se ainda que apenas uma parcela minoritária atinge a recomendação mínima de 150 minutos de atividade física semanal, conforme preconiza a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Apesar da baixa adesão à prática regular, a percepção de impacto positivo da atividade física na saúde mental foi expressiva entre os participantes da pesquisa, 92,1% deles afirmou perceber os benefícios dessa prática. Tal resultado reforça a literatura que associa a prática de exercícios a menores níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos (Matsudo et al., 2021).

Quanto à avaliação da saúde mental no último ano, destaca-se que apenas 5,3% dos entrevistados consideraram-na ótima, 23,7% como boa, enquanto a maior parte classificou como regular (39,5%), ruim (18,4%) ou péssima (13,2%). Esses dados evidenciam fragilidades no bem-estar psicológico dos ACS, possivelmente relacionadas à sobrecarga de trabalho, baixa valorização profissional e condições socioeconômicas adversas, conforme apontado em estudos anteriores (SANTOS et al., 2020).

Ao estabelecer uma relação entre prática de atividade física e saúde mental, dos 42,1% que praticam, 12,5% a consideram ótima, 31,25% a consideram boa, 37,5% a consideram regular, 6,25% a consideram ruim e 12,5% a consideram péssima. Em contrapartida, dos 57,9% que não praticam, 18,18% a consideram boa, 40,9% a consideram regular, 27,27% a consideram ruim e 13,6% a consideram péssima. Essa comparação indica uma tendência de que pessoas que praticam exercícios físicos apresentam percepções mais positivas sobre sua saúde mental. Entre elas, observa-

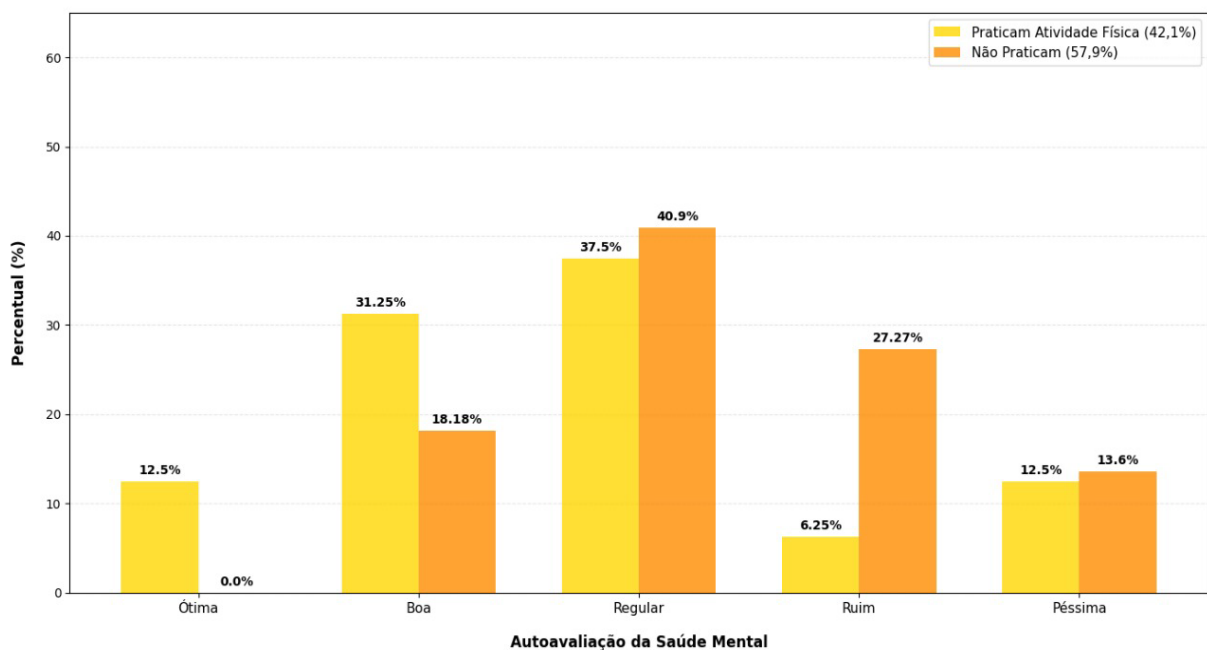
se uma maior proporção de avaliações como "boa" e "ótima", e uma menor proporção de avaliações "ruim" e "péssima", em relação aos indivíduos sedentários.

A análise da jornada laboral revelou que 81,6% trabalham até 8 horas diárias, enquanto 18,4% relataram jornadas superiores. Ainda que a maioria esteja dentro do limite legal, jornadas extensas podem intensificar o desgaste físico e mental, repercutindo diretamente na saúde desses profissionais e impedindo a prática da atividade física.

O sono mostrou-se relativamente preservado para a maioria, com 78,9% dormindo entre 6 e 8 horas por noite, embora 21,1% relataram menos de 6 horas, índice que merece atenção. O sono insuficiente é reconhecido como fator de risco para transtornos mentais, fadiga e queda de produtividade (WHO, 2020).

Por fim, quanto aos hábitos alimentares, mais da metade dos ACS (50%) relatou realizar mais de três refeições diárias. Entretanto, 15,8% realizam menos de três refeições ao dia, o que pode refletir tanto limitações de tempo quanto questões socioeconômicas.

Figura 1: Gráfico da relação entre prática de atividade física e saúde mental



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)



De forma geral, os resultados evidenciam um paradoxo: embora os ACS tenham clareza sobre a importância da atividade física e hábitos saudáveis, muitos relatam dificuldades em manter práticas regulares de autocuidado. Esse achado converge com pesquisas que destacam a necessidade de políticas institucionais voltadas ao cuidado da saúde do trabalhador da Atenção Primária, considerando que esses profissionais são fundamentais para a promoção de saúde junto à população, mas frequentemente negligenciam seu próprio bem-estar.

CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo evidenciam que a prática regular de atividade física se associou significativamente a melhores indicadores de saúde mental entre Agentes Comunitários de Saúde de Pinheiral-RJ. Ficou claro também que, apesar do reconhecimento majoritário por parte dos ACS (91,9%), dos benefícios da atividade física, verifica-se uma lacuna preocupante entre a percepção e a prática efetiva, com 59,5% dos profissionais não atingindo os níveis recomendados de exercício. Aqui abriu-se um alerta em relação a impossibilidade relatada da prática de atividade física e a longa jornada de trabalho dos ACS.

A análise comparativa demonstra que os ACS fisicamente ativos reportaram melhores condições de saúde mental (43,75% classificações "boa/ótima") em comparação com os sedentários (18,18%), reforçando o papel protetor da atividade física no bem-estar psicológico. Esses achados destacam a urgência de políticas institucionais que facilitem a incorporação da prática regular de exercícios físicos na rotina desses profissionais, reconhecendo que o autocuidado é fundamental para a sustentabilidade do trabalho desses e de outros profissionais na Atenção Primária à Saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Perfil dos Agentes Comunitários de Saúde no Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://share.google/FhnWpb6gRn1MGNCfY>. Acesso em: 4 set. 2025.

MARCUCCI, Leonardo Rodrigues et al. 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. Revista de Medicina de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto: USP, 2021.

MATSUDO, Sandra M. M.; MATSUDO, Victor K. R.; ARAÚJO, Tiago L. Exercício físico e saúde mental: evidências científicas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-10, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf. Acesso em: 3 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 3 set. 2025.

SABIN. Entenda a relação entre atividade física e saúde mental. Portal Sabin, 19 abr. 2024. Disponível em: <<https://share.google/aSCTK6bhJQu5nGVRw>>. Acesso em: 4 abr. 2025.

SANTOS, João Batista dos; SILVA, Maria de Lourdes; OLIVEIRA, Ana Paula. Sobrecarga de trabalho e saúde mental de Agentes Comunitários de Saúde: uma revisão. *Revista Saúde*, v. 48, n. 1, p. 1-15, 2020.

SILVA, Andréia C.; COSTA, Fábio R.; NASCIMENTO, Juliana L. Trabalho, saúde mental, qualidade de vida e suporte social de agentes comunitários de saúde durante e pós-pandemia de COVID-19 sob o recorte de gênero. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16, p. e25520, 2023.

SILVA, Luvanor Santana et al. Correlation between quality of life and physical activity level of professionals of the Family Health Support Center (NASF). *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 18, n. 1, p. 37– 44, 2020.