



A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE PSICOLOGIA

Palavras-Chave: PSICOLOGIA, ANSIEDADE, EXERCÍCIOS FÍSICOS

Autoras:

ALICE FRUNGILLO LIMA, FEF – UNICAMP

Prof^a. Dr^a. PAULA TEIXEIRA FERNANDES (orientadora), FEF - UNICAMP

INTRODUÇÃO:

Estudos realizados com psicólogos clínicos dos Estados Unidos e Inglaterra apontaram elevados níveis de estresse entre os profissionais (RABIN, FELDMAN, KAPLAN, 1999). Faber (1985) identificou alguns fatores que poderiam desencadear estresse nos psicoterapeutas, entre eles a própria relação psicoterapêutica, o grande envolvimento no trabalho e os sentimentos de esgotamento pessoal.

Como um fator de impacto na autopercepção de ansiedade e bem-estar, encontra-se a prática de atividade física, que, como mostra extensa literatura, ajuda a prevenir e reduzir riscos a diversos tipos de doenças, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Para além de benefícios físicos, estudos mostram que a prática de exercícios físicos pode entrar como um fator protetor para a saúde mental, reduzindo índices de depressão e ansiedade, aumentando a autoestima e promovendo efeitos positivos associados ao convívio social (LUCAS et al., 2012).

Corroborando com a ideia, existem evidências que a prática de exercício físico é associada com maiores níveis de satisfação com a vida e melhores índices de felicidade. (LAPA, 2015). Os resultados de outro estudo apontaram também para uma correlação direta e positiva entre a prática de exercício físico e a satisfação com a vida (MCAULEY et al., 2005).

Este estudo avaliou, portanto, a relação entre a prática de exercícios físicos regulares e índices de Satisfação com a Vida e sintomas de Transtorno de Ansiedade Generalizada em profissionais atuantes da área de Psicologia.

METODOLOGIA:

Participantes

Psicólogos maiores de 18 anos e que atuam nos seguimentos profissionais da clínica, docência e empresarial foram convidados a participar deste estudo.

Instrumentos

Para esta pesquisa, foram utilizados três instrumentos:

- *Questionário de identificação e prática de exercícios físicos*: instrumento elaborado pelos pesquisadores para avaliar aspectos referentes a prática de exercícios físicos.
- *Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)*. (DIENER et al., 1985) traduzida e validada para português por Neto (1993).
- Escala de Transtorno Geral de Ansiedade (GAD-7) (SPITZER et al., 2006) na versão validada e adaptada para o português por Sousa et al. (2015).

Procedimentos

A aplicação dos questionários foi realizada no início do primeiro semestre de 2022, via online, onde foram encaminhados aos participantes questionários através do *Google Forms*. O convite foi realizado por contatos das pesquisadoras, pelas redes sociais e através de envio de e-mails. O tempo de resposta demorava em média 15 minutos.

Análise de dados

A estatística descritiva, através das medidas de posição e dispersão, foi utilizada para explorar o banco de dados coletados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Na presente pesquisa, participaram do estudo 99 sujeitos, sendo estes 82 do sexo feminino e 17 do sexo masculino. Do total, 37 sujeitos atuavam na área de Psicologia há menos de 5 anos e a média de idade era de 36,8 anos. Em relação à prática de exercícios físicos, 100% da amostra relatou praticar alguma modalidade, sendo que a maioria (n=77), a faz dentro de academia e 22 em casa. Por fim, a maior parte da amostra (20,2%) pratica exercícios físicos há menos de 6 meses, enquanto 16,2% a realiza há mais de 10 anos.

Em termos gerais, a pesquisa apresentou algumas diferenças nas variáveis observadas, como o tempo de prática de exercícios físicos e o modo como ela é realizada e a saúde mental dos sujeitos avaliados. De acordo com o resultado da presente pesquisa, os profissionais de Psicologia atingiram algum marcador de prática de exercícios físicos semanal, contudo boa parte (43,4%) ainda está abaixo do que recomenda a Organização Mundial de Saúde (pelo menos 150 minutos de atividade física por semana).

Em relação ao ambiente de trabalho, os profissionais que relataram estar em um ambiente apresentaram maiores índices de ansiedade, tendo estes maior necessidade de estratégias eficazes para a controle do estresse, como a prática de exercícios físicos, principalmente aqueles profissionais que têm menos tempo de atividade profissional, já que os resultados apontam que profissionais de menos de 5 anos de carreira têm menores índices de Satisfação com a Vida.

Foi observado ainda, na presente pesquisa, diferença entre a prática de exercícios físicos supervisionado e individual, já que os primeiros relataram maiores índices de Satisfação com a Vida, podendo estar este resultado, relacionado ao próprio convívio social entre professor/técnico e aluno.

Por fim, um dado de grande importância registrado nessa pesquisa foi em relação ao tempo de prática de exercícios físicos. Indivíduos fisicamente ativos há mais de 10 anos relatam maiores índices de Satisfação com a Vida do que aqueles com menos de 1 ano de prática, demonstrando que a constância e continuidade são fatores importantes para sensação de bem-estar e melhora da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Pode-se concluir, por meio da presente pesquisa, que há relação entre a prática de exercícios físicos e maiores índices de satisfação com a vida e menores índices de ansiedade, em profissionais da Psicologia. Contudo, algumas variáveis podem interferir nos escores destas avaliações.

Os resultados da pesquisa devem servir como um norteador de práticas que podem beneficiar os profissionais de Psicologia e um chamado para a importância de ampliação de estudos sobre o tema por parte do meio acadêmico, com maior amostra e análises de diferentes variáveis intervenientes.

BIBLIOGRAFIA

RABIN, S.; FELDMAN, D.; KAPLAN, Z. Stress and intervention strategies in mental health professionals. *The British journal of medical psychology*, v. 72 (Pt 2), p. 159–169, 1999.

FARBER, B. (1985). Clinical psychologists perceptions of psychotherapeutic work. *Clinical Psychologist*, 38, 10-13.

LAPA, T. Y. Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 186, p. 739–743, 2015.

LUCAS, C. et al. EXERCÍCIO FÍSICO E SATISFAÇÃO COM A VIDA: UM ESTUDO COM ADOLESCENTES *Psicologia, Saude e Doenças. Sociedade portuguesa de psicologia da saúde*, v. 13, n. 1, p. 78–86, 2012.

MCAULEY, E. et al. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, v. 60, n. 5, 2005.

NETO, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.

SPITZER, R. L., KROENKE, K., WILLIAMS, J. B. W., AND LÖWE, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder the GAD-7. *Arch. Intern. Med.* 166, 1092–1097. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092.