

## A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL ENTRE MÉDICOS

Mariana Ferreira da Silva Pascoal<sup>1</sup>; Fabio Luiz Fully Teixeira<sup>2</sup>.

1. Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Nova Iguaçu - Campus Itaperuna, RJ.
2. Orientador e Professor do curso de Medicina da Universidade Nova Iguaçu - Campus Itaperuna, RJ.

E-mail do autor principal: marianapascoal67@gmail.com

**Introdução:** O estresse ocupacional é um dos maiores desafios enfrentados por médicos, originado pela alta carga de trabalho, longas jornadas e pressão constante. Esses fatores contribuem para um aumento significativo de condições como o burnout, ansiedade e depressão. Por isso, a importância de buscar soluções práticas, eficazes e de baixo custo, como a prática regular de atividades físicas, para mitigar os impactos negativos do estresse na saúde mental e física. E, embora a literatura sobre atividade física e saúde mental seja extensa, a pesquisa específica sobre médicos ainda é limitada, o que torna o estudo uma contribuição única. **Objetivos:** Avaliar o impacto da prática regular de atividade física na redução do estresse ocupacional de médicos, comparar a redução do estresse ocupacional entre médicos que praticam diferentes tipos de atividade física e identificar a relação entre a frequência e a intensidade da atividade física e a redução do estresse ocupacional. **Material e Métodos:** Estudo quantitativo com design experimental comparativo, envolvendo 36 médicos (26-60 anos) de hospitais e clínicas de Itaperuna, divididos em grupo experimental (n=18; intervenção de 12 semanas com exercícios 3 vezes na semana por 50 minutos) e grupo de controle (n=18; rotina habitual). Critérios de inclusão: médicos voluntários aptos fisicamente. Exclusão: condições de saúde que contraindiquem exercícios, uso de medicamentos que afetem capacidade física ou psicológica e participação em outros estudos. Instrumentos: Escala de Estresse Percebido (PSS-10) para mensuração do estresse ocupacional e Questionário de Frequência e Tipo de Atividade Física para análise da adesão, intensidade e tipo de exercício. **Resultados:** Espera-se que o grupo experimental apresente redução significativa nos níveis de estresse em comparação ao grupo de controle, com efeitos variando conforme tipo, frequência e intensidade da atividade física. A análise estatística será realizada com SPSS 22.1, usando testes paramétricos e não paramétricos conforme normalidade dos dados. **Considerações Finais:** A expectativa é que a prática regular de atividade física sirva como ferramenta eficaz e de baixo custo para a redução do estresse ocupacional em médicos, contribuindo para saúde mental, prevenção de doenças, como de burnout e depressão, e aumento da qualidade de vida profissional. E, espera-se, que os Resultados possam subsidiar implementação de programas de bem-estar em ambientes de trabalho médico.

**Palavras chave:** Estresse ocupacional; Atividade física; Médicos; Saúde mental; Burnout.