



Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



Ezequiel Martins Ferreira
(Organizador)



Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



Ezequiel Martins Ferreira
(Organizador)

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Natália Sandrini de Azevedo

Daphynny Pamplona

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Psicologia: bem estar na longevidade da sociedade

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Bruno Oliveira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Ezequiel Martins Ferreira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P974 Psicologia: bem estar na longevidade da sociedade /
Organizador Ezequiel Martins Ferreira. – Ponta Grossa -
PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-640-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.406211811>

1. Psicologia. I. Ferreira, Ezequiel Martins
(Organizador). II. Título.

CDD 150

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A coletânea *Psicologia Bem estar na longevidade da sociedade*, reúne vinte e quatro artigos que abordam algumas das possibilidades metodológicas do saber psicológico.

A Psicologia enquanto campo teórico-metodológico traz em suas raízes tanto a especulação filosófica sobre a consciência, a investigação psicanalítica do inconsciente, quanto a prática dos efeitos terapêuticos da medicina e em especial da fisiologia.

E, desse ponto de partida se expande a uma infinidade de novas abordagens da consciência humana, creditando ou não algum poder para o inconsciente como plano de fundo.

A presente coletânea trata de algumas dessas abordagens em suas elaborações mais atuais como podemos ver nos primeiros capítulos em que se tratam do inconsciente em suas relações com os corpos, as contribuições socioeducativas entre outros olhares para o que é abarcado pelo psiquismo humano.

Em seguida temos alguns temas situacionais de nossa realidade imediata quanto aos efeitos psicológicos do isolamento social e o medo da morte.

Uma boa leitura!

Ezequiel Martins Ferreira

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

VIVÊNCIA EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19: UMA EXPERIÊNCIA À DISTÂNCIA APROXIMANDO SENTIMENTOS

Sylvia Regina Vasconcellos de Aguiar

Bianca Fraga Menezes

Claudia de Moraes Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118111>

CAPÍTULO 2..... 6

A ACESSIBILIDADE EM NEUROPSICOLOGIA POR MEIO DO INSTAGRAM

Suelen Fernanda Valentim

Clara Viana Magalhães

Anne Caroline de Oliveira Menezes

Fernanda Lemes Batista Magalhães

Cecília Souza Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118112>

CAPÍTULO 3..... 11

A ATUAÇÃO DE PSICÓLOGOS EM EQUIPES DE NÚCLEOS DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA

Cláudia dos Reis Pereira

Aline Fernandes Alves

Herbert Cristian de Souza

Giovani Pereira dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118113>

CAPÍTULO 4..... 23

A INFLUÊNCIA MUSICAL NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DOS BEBÊS: DA GESTAÇÃO AOS DOIS ANOS

Aline Santos Soares Bezerra

Josielly Ramos dos Santos Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118114>

CAPÍTULO 5..... 30

A CORRELAÇÃO ENTRE A NEGLIGÊNCIA E O DESEMPENHO DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS EM ADOLESCENTES

Janine Stella Macedo Maschietto Teixeira

Priscila Carolina Morais Souza

Yuri Freire Caser

Marcus Filipe de Senna

Larissa de Oliveira e Ferreira

Leandro Jorge Duclos da Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118115>

CAPÍTULO 6..... 42

A EMPATIA SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA EVOLUCIONISTA

Natália Carvalho de Camargo
Laura Carvalho de Camargo
Romes Bittencourt Nogueira de Sousa
Luiz Henrique Alves Costa
Maria Sebastiana Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118116>

CAPÍTULO 7..... 54

DEPRESSÃO EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS ENTRE 18 A 25 ANOS

Darlene Socorro da Silva Oliveira
Sheila Maria Pereira Fernandes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118117>

CAPÍTULO 8..... 75

FATORES AMBIENTAIS E O BEM-ESTAR SUBJETIVO

Pedro Henrique de Paula Boscardin
Adriana Maria Bigliardi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118118>

CAPÍTULO 9..... 91

IMPACTO DEL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL

Betty Sarabia-Alcocer
Pedro Gerbacio Canul-Rodríguez
Carmen Cecilia Lara-Gamboa
Baldemar Aké-Canché
Román Pérez-Balan
Rafael Manuel de Jesús Mex-Álvarez
Patricia Margarita Garma-Quen
Eduardo Jahir Gutiérrez-Alcántara
María Eugenia López-Caamal
María Concepción Ruíz de Chávez-Figueroa
Alma Delia Sánchez-Ehuán
Alicia Mariela Morales-Diego

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4062118119>

CAPÍTULO 10..... 101

JOGANDO BINGO COM IDOSOS EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anna Clara Rocha de Jesus
Denise Ribas Jamus
Isabelle Pereira Bueno
Jeani Emannelly Marcon
Rafaela Barcelar Teixeira
Roberta Sztorc Pires

Sílvia Regina Hey

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181110>

CAPÍTULO 11..... 106

NUEVAS APORTACIONES AL ESTUDIO DE LAS CREENCIAS Y ACTITUDES ACERCA DEL TABAQUISMO EN LOS ÁMBITOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA Y SUPERIOR

Juan Crisóstomo Martínez Berriozábal

Rodolfo Hipólito Corona Miranda

José de Jesús Silva Bautista

Leonel Romero Uribe

Fausto Tomas Pínelo Ávila

Nallely Venazir Herrera Escobar

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181111>

CAPÍTULO 12..... 123

O CUIDADO ARQUEOLÓGICO AO SE DEPARAR COM UM OUTRO QUE FALA/FAZ PALAVRA

Martina Sohn Fischer

Madalena Becker

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181112>

CAPÍTULO 13..... 126

O ACOLHIMENTO DURANTE O PROCESSO DE PSICODIAGNÓSTICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Abigail Costa Abreu Ferreira

Joquebede Oliveira Carvalho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181113>

CAPÍTULO 14..... 133

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALFABETIZACIÓN EMERGENTE: QUÉ APRENDIMOS DEL PROCESO DE COLABORACIÓN CON LAS EDUCADORAS

Lizbeth Obdulia Vega Pérez

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181114>

CAPÍTULO 15..... 146

A RELAÇÃO MÃE-FILHO NA ÓTICA DA PSICOLOGIA NA TEORIA DO APEGO DE BOWLBY

Sofia Nantes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181115>

CAPÍTULO 16..... 158

PROJETO CRESÇA FELIZ: COMBATENDO A VIOLÊNCIA INTRAFAMILIAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Thahyana Mara Valente Lima

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181116>

CAPÍTULO 17	164
RECONSTRUINDO VÍNCULOS A PARTIR DA HISTÓRIA DE VIDA: SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO	
Lucilene Miranda de Rezende	
Leonora Vidal Spiller	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181117	
CAPÍTULO 18	171
A IMPORTÂNCIA DO CONCEITO DE PULSÃO PARA FREUD E LACAN	
Ezequiel Martins Ferreira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181118	
CAPÍTULO 19	176
RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA	
Giulia Sturmer de Souza	
Fabiana Maluf Rabacow	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181119	
CAPÍTULO 20	184
SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO IFS CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO: DA PESQUISA À INTERVENÇÃO	
Ana Cecilia Campos Barbosa	
Cassia Gabrielle Barros Santos	
Helena Mykaelle Rocha Moura	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181120	
CAPÍTULO 21	194
TORNAR-SE ADOLESCENTE: AS TRANSFORMAÇÕES PSÍQUICAS ATRAVÉS DO RORSCHACH	
Isabel Maria Gonzalez Duarte da Cunha	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181121	
CAPÍTULO 22	203
TRANSTORNO ESQUIZOFRÊNICO NA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: INTERFACES ENTRE TEORIA E PRÁTICA	
Abigail Costa Abreu Ferreira	
Alessandra Ellen Moura Santos	
Lúcia Fernanda Costa Castro	
Nilvia de Cassia Ericeira Castro	
Shirley Costa Silva	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181122	
CAPÍTULO 23	212
UMA ANÁLISE DAS DIMENSÕES DO CUIDADO EM SÁNDOR FERENCZI DISPONÍVEIS	

NO BANCO DE DADOS DO *scielo.br* E DO *pepsic.bvsalud.org*

Amanda Dávalos Azambuja

Jacir Alfonso Zanatta

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181123>

CAPÍTULO 24..... 225

UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE A DEPRESSÃO PÓS-PARTO E RELAÇÕES COM A FELICIDADE

Isabely Laiany Lourenço de Sá

Priscilla Perla Tartarotti von Zuben Campos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.40621181124>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 238

ÍNDICE REMISSIVO..... 239

RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 04/08/2021

Giulia Sturmer de Souza

Estudante de Graduação no curso de Psicologia na Universidade Católica Dom Bosco. Campo Grande, Mato Grosso do Sul
<http://lattes.cnpq.br/7108178987355809>

Fabiana Maluf Rabacow

Professora do curso de Educação Física na Universidade Católica Dom Bosco. Campo Grande, Mato Grosso do Sul
<http://lattes.cnpq.br/3561160740272727>

RESUMO: A saúde mental é importante para o funcionamento positivo do indivíduo, interferindo diretamente nas suas atividades rotineiras, como o trabalho. A atividade física contribui para a manutenção, prevenção e melhora dessa saúde, neste presente trabalho foi analisado a relação entre inatividade física e saúde mental de colaboradores de uma instituição de ensino privada. Para a realização dessa análise foi criado um questionário com base em um questionário previamente validado para a população de trabalhadores brasileiros e também pela utilização do International Physical Activity Questionnaire – IPAQ (Questionário Internacional de Atividades Físicas, versão 6), considerando-se três níveis: inativos, pouco ativos e ativos. Por fim, com os resultados apresentados, foi mostrado que a maioria dos participantes são considerados ativos, com base nessa informação ao longo do

artigo será discutido esse nível de atividade física com a saúde mental dos colaboradores.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; saúde mental; trabalho.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE AMOUNT OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE MENTAL HEALTH OF A PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTION WORKER

ABSTRACT: The mental health is important for a positive operation of an individual, directly interfering on someones' day to day activities, such as work. The physical activity contributes for the maintenance, prevention and improvement of this health, on this paper was analyzed the relation between physical inactivity and mental health of a private educational institution worker. To carry out this analysis it was created a questionnaire based on a previous questionnaire validated to the population of Brazilian workers and also using the International Physical Activity Questionnaire – IPAQ (Questionário Internacional de Atividades Físicas, versão 6), taking into consideration three levels: inactive, little active and active. In conclusion, with the presented results, it was shown that the majority of the participants are considered to be active, based on this information throughout the article it will be discussed this level of a worker's physical activity with the mental health.

KEYWORDS: Physical activity; mental health; work.

1 | INTRODUÇÃO

A atividade física e sua relação com a saúde mental não é evidente quanto a sua relação anatômica, porém sua prática acarreta benefícios psicológicos, como uma melhor sensação de bem estar, humor e autoestima. Essa relação de benefícios ficou visível em um pesquisa realizada por Francis e Carter (1982), na qual comparam grupos de homens sedentários com grupos de homens que se exercitavam com regularidade e observaram que os níveis de ansiedade, hostilidade e depressão do grupo que se exercitava eram muito mais baixos do que os níveis nos sedentário (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Além disso, segundo Nazaré e colaboradores (2011) ,o exercício físico interfere no desempenho cognitivo por diversos motivos como o aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais, pela melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental, na melhora limitada obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade atencional.

O trabalho é um setor da vida do indivíduo que ocupa diversas horas da rotina e pode se apresentar como um dos causadores da fragilidade mental, segundo Fundacentro (2007), entre 2000 e 2005 foram registradas 144.789 doenças relacionadas ao trabalho (VASCONCELO; FARIA, 2008). Além do sofrimento gerado nos trabalhadores, doenças mentais geram gastos as empresas devido aos afastamentos, segundo dados de pesquisas do Laboratório de Saúde do Trabalhador da Universidade de Brasília demonstram um aumento de 260% do número de afastamentos por doenças mentais entre os anos de 2000 a 2006 (VASCONCELO; FARIA,2008).

No presente artigo, analisamos a relação saúde mental e atividade física em colaboradores de uma instituição de ensino privado em diferentes setores de trabalho, dessa forma conseguiremos estabelecer uma ligação direta de trabalho, prática física e saúde mental. Dessa forma, com essa pesquisa contribuiremos para identificação das necessidades e para melhoria da prevenção e promoção da saúde trabalhador.

2 | OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar a relação entre inatividade física e saúde mental dos colaboradores de uma instituição de ensino privada.

3 | METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como um estudo epidemiológico de corte transversal do tipo descritivo, de natureza predominantemente quantitativa, ou seja, foram reunidos dados numéricos e analisados por instrumentos específicos, sendo uma pesquisa submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade Católica Dom

Bosco pelo protocolo 2.439.560.

Esta pesquisa tem como principal auxílio o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), onde tiveram como parte da pesquisa acadêmicos e professores de graduação e pós-graduação do curso de educação física, fisioterapia e psicologia. A população alvo participante deste estudo foi composta por trabalhadores de uma instituição de ensino superior privada no município de Campo Grande- MS e a coleta de dados foi realizada no ano de 2018.

Este estudo analisou variáveis sócio demográficas (idade, gênero, escolaridade e estado civil), tipo de trabalho e inatividade física. A avaliação desta seção foi baseada em um questionário previamente validado para a população de trabalhadores brasileiros (FONSECA, 2005) e também pela utilização do International Physical Activity Questionnaire – IPAQ (Questionário Internacional de Atividades Físicas, versão 6), considerando-se três níveis: inativos, pouco ativos e ativos. Saúde mental foi avaliada pelo instrumento WHOQOL-Bref.

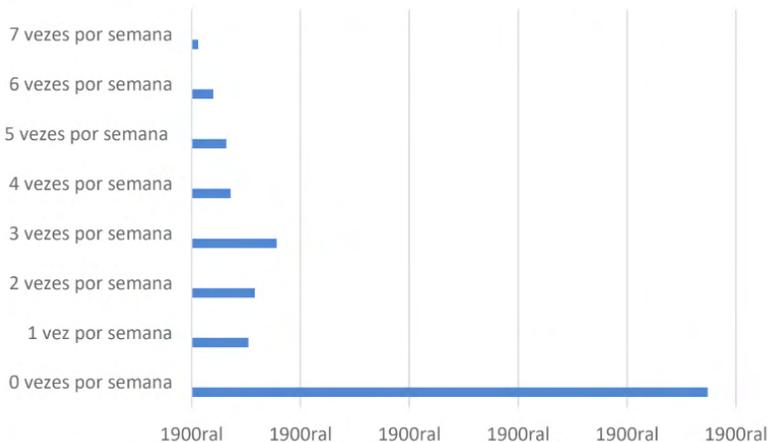
Fizeram parte da equipe de pesquisa acadêmicos e professores de graduação e pós-graduação dos cursos educação física e psicologia. Foi realizado um treinamento prévio com a equipe responsável pela aplicação do questionário.

Os dados foram tabulados e analisados no programa estatístico EXCEL.

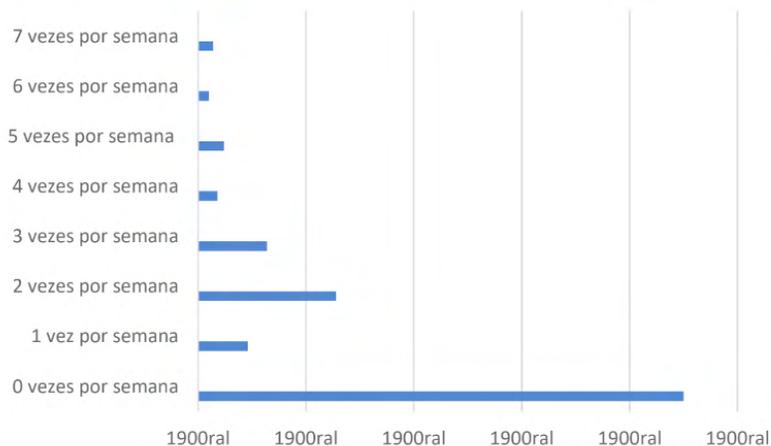
4 | RESULTADOS

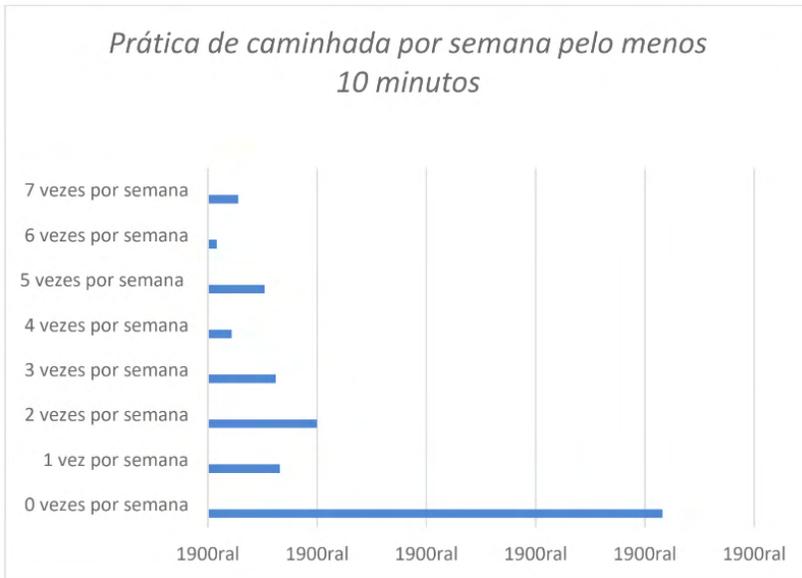
Neste presente trabalho houve a participação de 375 colaboradores de uma instituição privada de ensino, Universidade Católica Dom Bosco, dentro deles 177 realizam trabalhos administrativo, 110 são professores e 88 são funcionários da limpeza e manutenção. Foi perguntado sobre a prática de atividade de física por semana pelo menos 10 minutos, sendo divididas em intensidade forte, média e caminhadas. Os resultados estão no gráfico abaixo;

Prática de atividade de física por semana pelo menos 10 minutos de intensidade forte



Prática de atividade de física por semana pelo menos 10 minutos de intensidade moderada





A Organização Mundial de saúde recomenda a prática de 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (SILVA et al., 2016), com base nisso foi questionado quantos dias e quanto tempo em média é realizado o exercícios com intensidade forte, média e caminhadas, sendo essas últimas consideradas atividades de grau leve, com as respostas foram calculadas as minutagens semanais de cada intensidade de exercícios, desse modo conseguindo separar entre indivíduos inativos, pouco ativos e ativos. Os resultados apresentados mostraram que em atividades com maior intensão mais da metade dos participantes são inativos, 238 deles não realizam 0 minutos semanais. Nos exercícios moderados, 224 dos colaboradores são inativos e 107 realizam menos de 150 minutos semanais. Por fim, nas práticas de caminhadas, 202 dos participantes tem 0 minutos semanais dessa atividade, tendo apenas 49 deles que realizam acima de sendo 150 minutos. No geral, juntando todas as minutagens semanais dos indivíduos, apenas 73 são inativos, 96 são pouco ativos e 206 são ativos. Esses dados são possíveis visualizar na tabela abaixo.

	Ativo	Pouco Ativo	Inativo
Nível de atividade física de intensidade forte	90*	30	238
Nível de atividade física de intensidade moderada	44	107	224
Nível de atividade física de intensidade leve (práticas de caminhadas)	49	129	202
Geral	206	96	73

* Ativos de intensidade forte são acima de 75 minutos de atividade física.

Tabela 1 – Nível de atividade física dos colaboradores de uma instituição privada

Também foram perguntados sobre capacidade de concentração, sendo essa uma característica importante para o setor do trabalho, as repostas foram divididas em Extremante, Bastante, Mais ou Menos e Muito Pouco, tendo um resultado, na qual 239 participantes responderam que tem Bastante capacidade de concentração. Além disso, houve questionamentos sobre a satisfação no trabalho e a capacidade de desempenhar atividades no dia a dia, sendo essas divididas em Satisfeito, Nem satisfeito Nem insatisfeito e Insatisfeito. Na primeira questão, 233 participantes marcaram como satisfeito em relação ao trabalho e na segunda questão, 214 assinalaram como satisfeito com o desempenho.

No que se refere a saúde mental dos colaboradores foram perguntados acerca da frequência de sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão, tendo as possíveis repostas, Algumas vezes, Nunca, Muito frequentemente, Frequentemente, Sempre, tendo um resultado, no qual 241 participantes relataram sentir-se algumas vezes de tal forma. Por fim, foram questionados se tiveram algum diagnóstico de doença mental, 318 responderam que não.

5 | DISCUSSÃO

Os dados referentes a prática de exercícios físico são positivos, percebe-se que grande parte dos participantes são considerados ativos, assim esse fator pode modificar o risco dos indivíduos de adoecerem fisiologicamente e mentalmente (PINTANGA,2002). A atividade física e a promoção da saúde mental tem sua relação com o córtex motor, pois essa parte que capacita o movimentação está próxima da camada que é responsável pela emoção e sentimentos, estudos indicam que quando o primeiro é exercitado há efeitos no estado psicológico (ROEDER,2012).

O fato de 63% dos participantes responderem que algumas vezes sentem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão, sendo um

resultado esperado, pois é normal a maioria dos indivíduos apresentarem esse recorrência, isso se torna patológico quando exageradas e frequentes(CASTILHO *et la.*,2000) isso pode ter relação a práticas de exercícios físicos, pois existem diversos estudos, como feito por Guiseline (1994), que indicam a influência positiva dessas práticas no estado de humor (ROEDER,2012).

O dado apresentado sobre o diagnóstico de doença mental mostrou que 318 do total de 375 colaboradores não tiveram nenhum diagnóstico por um profissional de saúde, sendo positivo, porém pode cria-se a hipótese referente a uma cultura tradicional brasileira de atendimento, na qual é curativa, mas não preventiva, por isso é comum que a procura de um profissional se dá apenas quando algum mal-estar começa a incomodar o indivíduo (ROEDER,2012).

O trabalho faz parte de um conjunto de aspectos significativos da vida das pessoas (BORSOI, 2007), sua satisfação com ele é importante tanto para o desempenho no ofício, quanto para sua saúde mental, ela é resultante de subjetivos e intersubjetivos (GUIMARÕES; JORGE; ASSIS, 2011), no resultado da pesquisa grande parte responderam que estão satisfeitos com o trabalho e também teve a mesma resposta para seu desempenho. Outro fator importante para o rendimento no trabalho e para saúde mental é a capacidade de concentração do indivíduo, podendo essa estar relacionada a prática de exercícios físicos, pois essa está diretamente ligada com as funções cognitivas (ROEDER,2012). Isso é visto nos resultados, pois sendo a maioria considerada ativa, a resposta referente a concentração foi positiva, pois grande parte dos colaboradores considera ter bastante capacidade dessa função.

Desse modo, percebe-se uma relação clara entre o trabalho, prática de atividades físicas e saúde mental, pois a movimentação física interfere positivamente na saúde mental e o trabalho depende de funções cognitivas, que está relacionada também com a prática (ROEDER,2012).

6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ser humano é um ser biopsicossocial, neste presente artigo, o trabalho representa o lado social, o bio é a atividade física e psico é a saúde mental dos colaboradores, são fatores que sempre estarão interligados, pois eles fazem parte de um conjunto que compõem o indivíduo.

Conseguimos perceber com base nas análises feitas nesse artigo, uma relação direta entre o exercício físico e saúde mental, sendo uma contribuindo para a melhora e manutenção da outra, influenciando diretamente nas as atividades rotineiras do indivíduo como o trabalho. Os resultados são os primeiros passos no conhecimento da relação entre saúde mental, atividade física e trabalho, sendo necessário novos estudos e pesquisas, isso poderá ser útil tanto para instituições para o desenvolvimento de desempenho dos

seus trabalhadores, quanto para profissionais de saúde para uma maior compreensão sobre os efeitos do exercício físico na vida do trabalhador.

REFERÊNCIAS

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Rev. Dep. Psicol.,UFF**, Niterói, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007 .Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010480232007000100022&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 29 ago. 2020.

Nazaré Oliveira, Eliany, Aguiar, Rômulo Carlos de, Oliveira de Almeida, Maria Tereza, Cordeiro Eloia, Sara, Queiroz Lira, Tâmia Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva** . 2011, 8(50), 126-130. Disponível em <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>>. Acesso em 29 ago. 2020.

VASCONCELOS, Amanda de; FARIA, José Henrique de. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicol. Soc.**, Florianópolis , v. 20, n. 3, p. 453-464, Dec. 2008 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822008000300016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 29 ago. 2020.

ROEDER, Maika Arno. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Santa Catarina, v. 4, n. 2, p. 62-76, 15 out. 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>. Acesso em: 29 ago. 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-56, jun. 2002. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489>. Acesso em: 29 ago. 2020.

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15164446200000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 29 ago. 2020.

SILVA, Raquel Caroline da et al . Atividade Física e Perfil Lipídico no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 107, n. 1, p. 10-19, July 2016 .Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2016004000010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 Set. 2020.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. **Psicol. Soc.**, Porto Alegre , v. 19, n. spe, p. 103-111, 2007 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822007000400014&lng=en&nrm=so>. Acesso em 29 ago. 2020.

GUIMARAES, José Maria Ximenes; JORGE, Maria Salete Bessa; ASSIS, Marluce Maria Araújo. (In) satisfação com o trabalho em saúde mental: um estudo em Centros de Atenção Psicossocial. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 4, p. 2145-2154, Abril.2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000400014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 28 ago. 2020

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acessibilidade 6, 10

Acolhimento 9, 105, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 148, 166, 185, 191, 208, 218, 219

Adolescência 29, 30, 32, 36, 39, 41, 57, 72, 73, 107, 194, 195, 198

Afeto 78, 124, 149, 150, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 219, 220

Alfabetização emergente 134

Angustia 94, 100, 124

Ansiedade 2, 23, 25, 46, 55, 64, 66, 67, 68, 70, 72, 73, 74, 82, 84, 85, 92, 124, 127, 128, 129, 130, 152, 177, 181, 183, 185, 187, 189, 190, 191, 192, 220

Atenção primária em saúde 11, 12, 21

Atitudes 106, 107, 160, 169, 206, 208

Atividade física 176, 177, 180, 181, 182, 183, 187

C

Campo de estágio 123

Cognição musical 23, 28

Comportamento pró-social 42

Compreensão 7, 8, 12, 23, 27, 42, 44, 48, 50, 75, 76, 77, 79, 83, 85, 125, 126, 127, 128, 129, 152, 161, 171, 183, 195, 196, 197, 200, 203, 204, 209, 218, 236

Confinamento 92

COVID-19 1, 4, 5, 32, 93, 95, 100, 184, 185, 192, 195

Crenças 16, 17, 106, 107, 206, 207, 208, 210

Crianças pré-escolares 134

Cuidado 3, 14, 18, 19, 20, 46, 49, 84, 103, 123, 144, 147, 148, 150, 151, 152, 157, 159, 161, 166, 190, 192, 208, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 234

D

Depressão 2, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 81, 82, 85, 92, 177, 181, 183, 185, 187, 190, 191, 192, 205, 207, 220, 225, 227, 228, 229, 232, 233, 234, 235, 236, 237

Desenvolvimento da linguagem 134, 234, 236

E

Educação 1, 3, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 42, 52, 54, 66, 67, 68, 69, 71, 73, 89, 105, 146, 147, 156, 160, 162, 176, 178, 184, 185, 186, 187, 191, 193, 211, 212, 219, 223, 237, 238

Esquizofrenia 187, 203, 204, 205, 207, 208, 209, 210, 211

Estudantes 3, 8, 40, 52, 54, 55, 56, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 82, 101, 102, 106, 126, 130, 131, 132, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192

Evolução do comportamento humano 42

Expectativa 70, 118, 225, 227, 235

F

Família 3, 11, 12, 13, 14, 16, 20, 21, 22, 31, 32, 33, 39, 61, 62, 70, 72, 87, 88, 105, 147, 148, 156, 158, 159, 161, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 204, 209, 225, 227, 229, 230, 232, 233, 235

Ferenczi 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224

Flexibilidade cognitiva 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39

Fortalecimento de vínculos 160, 164, 165, 166, 167, 168, 169

G

Gravidez 25, 225, 227, 228, 233, 234, 235

H

História de vida 164, 166, 167, 168, 169

I

Idosos 101, 102, 103, 104, 177, 221, 222, 223

Instagram 6, 8, 9, 96, 191

Intersubjetividade 194, 196, 219, 221

Investigações 107, 146

M

Maternidade 146, 148, 156, 225, 227, 232, 233, 235, 236

Meio ambiente 75, 77, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 89, 103, 152, 210

Musicalização infantil 23

N

NASF 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21

Negligência 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 159

Neuropsicologia 6, 7, 8, 9, 10, 40

O

Oncologia 101, 104

Online 1, 57, 86, 157, 160, 193, 203, 205, 210

Organização Mundial da Saúde 31, 75, 80, 87, 193

P

Pandemia 1, 3, 4, 5, 8, 32, 37, 40, 93, 94, 95, 160, 184, 185, 190, 191, 192, 195

Pesquisa 7, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 37, 39, 40, 43, 44, 50, 51, 54, 56, 57, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 72, 75, 77, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 89, 99, 123, 147, 148, 152, 157, 164, 167, 170, 177, 178, 182, 184, 185, 187, 190, 191, 193, 203, 204, 205, 209, 210, 211, 214, 215, 216, 218, 223, 228, 229, 236, 237, 238

Primeira infância 32, 152, 158, 159, 162, 166

Psicanálise 14, 22, 75, 123, 124, 125, 150, 152, 153, 155, 157, 171, 173, 174, 201, 202, 218, 223, 238

Psicobiologia 42, 43, 50, 51

Psicodiagnóstico 126, 127, 128, 129, 130, 131, 164, 165, 167

Psicologia 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 25, 28, 29, 37, 40, 42, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 63, 68, 70, 72, 73, 75, 78, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 101, 102, 123, 126, 127, 128, 131, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153, 156, 157, 163, 164, 171, 174, 176, 178, 185, 190, 191, 192, 193, 194, 201, 203, 204, 205, 212, 214, 223, 224, 230, 233, 236, 237, 238

Psicologia hospitalar 101, 237

R

Relato de experiência 1, 4, 101, 102, 126, 127, 129, 132

Risco social 158, 159, 160

Rorschach 194, 195, 196, 197, 198, 200, 201

S

Saúde emocional 1, 3

Saúde mental 2, 3, 4, 5, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 61, 64, 65, 67, 68, 69, 72, 73, 75, 77, 78, 82, 84, 85, 87, 92, 126, 128, 176, 177, 178, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 190, 191, 192, 193, 203, 204, 205, 212, 213, 222, 223, 231, 233, 234

Saúde psíquica 225, 227

Saúde pública 2, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 40, 60, 75, 81, 85, 89, 233, 237

Sustentabilidade 85, 225, 228, 229, 233, 234, 235, 236

T

Tabagismo 103, 106, 107

Techne-Campo 194

Terapia cognitivo comportamental 203, 204, 205, 206, 208, 210

Trabalho 1, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 32, 34, 35, 36, 39,

44, 54, 56, 57, 59, 62, 64, 68, 71, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 89, 92, 101, 102, 103, 123, 127, 129, 155, 161, 164, 165, 168, 169, 171, 172, 176, 177, 178, 181, 182, 183, 184, 186, 191, 194, 195, 196, 197, 200, 204, 205, 212, 217, 218, 230

Transformação 18, 155, 194, 196, 198, 199, 200, 206, 220, 221

Treinamento para educadores 134

U

Universidades 54, 56, 62, 65, 71, 72, 112

V

Violência 31, 32, 33, 34, 39, 40, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 166

Vulnerabilidade 32, 36, 158, 159, 160, 162, 164, 166, 186, 193



Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Psicologia:

Bem estar na longevidade da sociedade



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 