

# EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA PARA TODOS NA SAÚDE MENTAL DE SERVIDORES PÚBLICOS DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

Vitória Menezes Pereira

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

v.menezespereira@aluno.uepa.br

Marcos Vinicius França Lobato

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

mark.lobato4@gmail.com

Layza Menezes da Costa

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

profalayzamenezes@gmail.com

Carlos Cristiano Espedido Guzzo Junior

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará.

c.guzzojunior@uepa.br

## Resumo

O serviço público oferece estabilidade e benefícios aos trabalhadores, porém frequentemente impõe uma rotina intensa, marcada por altas demandas, tarefas repetitivas, cobrança por produtividade e longos períodos em ambientes fechados (Silva *et al.*, 2017). Essa realidade pode provocar impactos negativos à saúde física e mental dos servidores, como dores musculoesqueléticas, estresse, sedentarismo, fadiga, ansiedade e quadros depressivos. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas tem se mostrado uma estratégia eficaz para a promoção da saúde integral, contribuindo para a qualidade de vida, motivação e prevenção de doenças (Carvalho; Nogueira, 2016). Diante dessa demanda, o projeto de extensão “Movimenta UEPA: Uma ginástica para todos” surge como uma proposta institucional com potencial para integrar saúde, lazer e bem-estar físico, psíquico e social no cotidiano dos servidores públicos da Universidade do Estado do Pará, por meio da aplicação dos princípios da Ginástica para Todos (que preconiza o envolvimento de pessoas de diferentes idades, condições e contextos socioculturais), por meio de sessões de ginástica voltadas à manutenção e à melhora da capacidade pessoal de rendimento físico dessa população (Ayoub, 2004; Ayoub; Ehrenberg; Schiavon, 2017). Este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos de um programa de ginástica na saúde mental dos servidores da UEPA, com foco na comparação dos níveis de sintomas de ansiedade e depressão antes e após uma intervenção de dois meses. Trata-se de um estudo quase-experimental de abordagem quantitativa, realizado com 18 servidores, recrutados por meio de convite institucional via e-mail e redes sociais oficiais da universidade. Os critérios de inclusão foram: ter entre 30 e 65 anos de idade e estar fisicamente inativo nos últimos três meses. Os participantes foram distribuídos conforme preferência em dois grupos: em uma aula de treinamento funcional e uma aula de dança. Ambos os grupos participaram de sessões duas vezes por semana, com 60 minutos de duração, durante dois meses consecutivos. As aulas foram realizadas na sala de ginástica do Campus III de Educação Física da UEPA, equipada com espelhos, ventilação adequada e materiais diversos. Os dados referentes à saúde mental foram obtidos por meio de escalas validadas para avaliação de sintomas de ansiedade e depressão. O instrumento utilizado foi a Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) desenvolvida por Zigmond e Snaith (1983).

**Palavras-chave:**  
Ginástica para Todos.  
Política de saúde do trabalhador.  
Indicadores de qualidade de vida.  
Instituições de Ensino Superior.

que é escala amplamente utilizada para rastreamento e monitoramento de sintomas de ansiedade e depressão. Após a intervenção com ginástica, observou-se redução nos escores de ansiedade em 58,8% dos participantes, manutenção em 11,8% e aumento em 29,4%. Em relação à depressão, 52,9% apresentaram melhora, 23,5% mantiveram os escores e 23,5% apresentaram piora. A maioria das reduções ocorreu entre os casos classificados como prováveis ou possíveis, sugerindo impacto positivo da intervenção sobre os sintomas. Conclui-se que ações fundamentadas na Ginástica para Todos, como o projeto Movimenta UEPA, demonstrou potencial para reduzir sintomas de ansiedade e depressão nos servidores, reforçando sua relevância como estratégia complementar de cuidado em saúde mental, reforçando o papel social da universidade e contribuindo para ambientes de trabalho mais saudáveis, inclusivos e humanizados. Além disso, o projeto se mostra viável para ser replicado em outras instituições públicas com demandas semelhantes.

## Referências

- AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas: Unicamp, 2004.
- AYOUB, E.; EHRENBERG, M. C.; SCHIAVON, L. M. Ginástica para todos: interlocuções entre Unicamp, Unesp e USP na formação docente. In: BORTOLETO, M. A. C.; PAOLIELLO, E. (org.). **Ginástica para todos: um encontro com a coletividade**. Campinas: Unicamp, 2017.
- CARVALHO, F. F. B.; NOGUEIRA, J. D. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, p. 1829–1838, 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015216.07482016>.
- SILVA, C. D.; ANDRADE, C. S.; MARTINS, M. I. C.; OLIVEIRA, S. S.; STRAUZZ, E. T.; CASTRO, L. C. F.; AZAMBUJA, A. A política de atenção à saúde do servidor público federal no Brasil: atores, trajetórias e desafios. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 5, p. 1683–1694, 2017. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017225.33542016>.
- ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 67, p. 361–370, 1983.