



**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PAULINO
BOTELHO**

A importância da atividade física para profissionais na Enfermagem

**SÃOCARLOS
2026**

**ANGELINA PEREIRA SANDER ELIAS
APARECIDA PASSOS DA SILVA
BEATRIZ LACERDA SOUZA
BRUNA MENDES DA SILVA
FRANCIELA GONÇALVES FERREIRA
VITÓRIA CAROLINE DUARTE**

A importância da atividade física na Enfermagem

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec Paulino Botelho, orientado pela Prof.^a Glaucia, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Enfermagem.

**SÃOCARLOS
2026**

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus.

À Professora Gláucia, nossa profunda gratidão. Sua dedicação, ética e amor pela enfermagem foram inspiração constante durante toda a nossa caminhada. Agradecemos por acreditar em nosso potencial e por nos guiar com sabedoria nos momentos mais desafiadores. Este trabalho também é fruto da sua confiança, do seu apoio e do seu exemplo profissional, que levaremos para nossa vida acadêmica e para nossa prática na enfermagem.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança em cada etapa desta jornada. Foi Ele quem nos sustentou nos momentos de incerteza, nos deu coragem para seguir adiante e iluminou nosso caminho até a conclusão deste trabalho e de mais uma fase importante de nossas vidas.

Aos nossos professores, deixamos nosso sincero reconhecimento e gratidão. Cada ensinamento, orientação, palavra de incentivo e dedicação contribuíram para nossa formação acadêmica, profissional e humana. Obrigado por compartilharem seus conhecimentos com tanta entrega e por acreditarem em nosso crescimento dentro da enfermagem.

Aos nossos familiares, nosso amor e gratidão. Obrigado pelo apoio incondicional, pelas palavras de conforto, pela paciência nos momentos de ausência e por acreditarem em nosso sonho. Sem vocês, esta conquista não seria possível.

A todos que, de alguma forma, fizeram parte desta caminhada, nosso muito obrigado. Este trabalho é reflexo da força, do cuidado e do apoio que recebemos de cada um de vocês.

Cuidar de si para melhor cuidar do outro

Provérbio Popular

Sumário

RESUMO	6
INTRODUÇÃO.....	8
JUSTIFICATIVA	11
OBJETIVO.....	11
ObjetivoGeral	11
ObjetivoEspecífico.....	11
METODOLOGIA	12
RESULTADODISCUSSÃO.....	12
Anexo1.....	17
GABARITO	18
REFERÊNCIAS.....	19

RESUMO

Introdução: este trabalho tem como temática a importância da atividade física na enfermagem, enfatizando seus impactos na saúde e na qualidade de vida dos profissionais. A rotina de trabalho na enfermagem é frequentemente caracterizada por sobrecarga física e emocional, longas jornadas e condições que favorecem o desenvolvimento de agravos à saúde, como estresse, síndrome de burnout, distúrbios osteomusculares e alterações no sono. Nesse cenário, a prática regular de atividade física apresenta-se como uma estratégia eficaz na promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria do bem-estar geral. **Objetivos:** O estudo teve como objetivo analisar o conhecimento de alunos do curso técnico em enfermagem acerca da importância da atividade física associada à prática profissional. **Métodos:** trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, realizada com estudantes do primeiro módulo de uma escola do Centro Paula Souza do interior de São Paulo, estruturada em quatro etapas: aplicação de um questionário prévio, intervenção por meio de aula expositiva dialogada, aplicação de um questionário posterior e análise dos dados obtidos. **Resultados/Discussão:** os resultados demonstraram melhora no desempenho dos participantes após a intervenção, evidenciando ampliação do conhecimento sobre a importância da atividade física na enfermagem. Antes da atividade, muitos alunos apresentavam conhecimento limitado sobre os benefícios da prática física para a prevenção de doenças e lesões ocupacionais. Após a aplicação do questionário posterior, observou-se aumento das respostas corretas e maior compreensão sobre a relação entre atividade física, qualidade de vida, redução do estresse, prevenção de dores musculares e promoção da saúde física e mental dos profissionais de enfermagem. Além disso, os resultados evidenciaram maior conscientização dos estudantes quanto à importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis durante a formação profissional, destacando a necessidade de inserir práticas de promoção da saúde na rotina acadêmica e laboral da enfermagem. **Conclusão:** conclui-se que a inserção e o incentivo à prática de atividade física são fundamentais na formação e na atuação dos profissionais de enfermagem, contribuindo para a promoção da saúde do trabalhador e para a qualidade da assistência prestada. A prática regular de exercícios físicos auxilia na prevenção de doenças, proteção da saúde e promoção da qualidade de vida, além de reduzir o estresse, o cansaço físico e mental e prevenir lesões relacionadas à atividade laboral. O estudo também possibilitou conscientizar os alunos sobre a importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis diante das exigências físicas e emocionais da profissão, reforçando a importância da promoção da saúde desde o período de formação profissional.

Palavras-chave: atividade física; enfermagem; saúde do trabalhador; qualidade de vida; exercício físico; promoção da saúde; autocuidado; saúde ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: This study addresses the importance of physical activity in nursing, emphasizing its impact on health and quality of life among nursing professionals. The nursing work routine is often characterized by physical and emotional overload, long working hours, and conditions that favor the development of health problems such as stress, burnout syndrome, musculoskeletal disorders, and sleep disturbances. In this context, regular physical activity emerges as an effective strategy for health promotion, disease prevention, and overall well-being improvement. **Objectives:** The aim of this study was to analyze the knowledge of nursing technician students regarding the importance of physical activity in relation to professional nursing practice. **Methods:** This is a quantitative research study conducted with first-semester students from a technical school within the Centro Paula Souza network in the interior of São Paulo State, Brazil. The study was structured in four stages: administration of a pre-intervention questionnaire, implementation of an educational intervention through a dialogic lecture, administration of a post-intervention questionnaire, and analysis of the collected data. **Results and Discussion:** The results demonstrated an improvement in participants' performance after the educational intervention, indicating an expansion of knowledge regarding the importance of physical activity in nursing. Before the intervention, many students had limited knowledge about the benefits of physical activity in preventing diseases and occupational injuries. After the post-intervention questionnaire was administered, an increase in correct responses was observed, along with a greater understanding of the relationship between physical activity, quality of life, stress reduction, prevention of musculoskeletal pain, and the promotion of physical and mental health among nursing professionals. Furthermore, the findings revealed increased awareness among students regarding the importance of self-care and the adoption of healthy habits during professional training, highlighting the need to incorporate health-promotion practices into both academic and professional nursing routines. **Conclusion:** It is concluded that the inclusion and encouragement of physical activity are essential in both the education and professional practice of nursing personnel, contributing to workers' health promotion and the quality of care provided. Regular physical exercise helps prevent diseases, protect health, and improve quality of life, while also reducing stress, physical and mental fatigue, and preventing work-related injuries. The study also promoted awareness among students regarding the importance of self-care and the adoption of healthy habits in response to the physical and emotional demands of the profession, reinforcing the importance of health promotion from the early stages of professional education.

Keywords: Physical Activity; Nursing; Occupational Health; Quality of Life; Physical Exercise; Health Promotion

INTRODUÇÃO

Trabalhadores da saúde apresentam agravos à saúde devido ao trabalho excessivo o que pode favorecer o aparecimento de problemas físicos e/ou mentais. Trabalhar exaustivamente pode causar problemas de saúde mental e física. Dentre os problemas mais comuns temos o estresse no trabalho, síndrome de Burnout, violência no ambiente de trabalho, dores e lesões no corpo, além de erros de medicação e má condições de trabalho (Robazzi et al. , 2013).

Incorporar um estilo de vida saudável, com práticas de atividades físicas no dia a dia, no lazer, em casa, no trabalho ou mesmo na locomoção, impacta diretamente na melhora da saúde e da qualidade de vida. (Cappato et al. , 2013)

A prática de realizar exercício físico é fundamental para a saúde principalmente em relação ao desenvolvimento humano, devendo estar presente em cada etapa e fases da vida e nos momentos do dia a dia. As atividades físicas podem ser incorporadas em situações simples do nosso dia, seja no deslocamento de um lugar para outro como pequenas caminhadas até o trabalho ou estudo, na realização de afazeres domésticos momentos de alongamentos no tempo livre (Ministério da Saúde, 2021).

Segundo o ministério da saúde (2021) os exercícios físicos também fazem parte das atividades físicas, porém apresentam uma diferença importante, pois são atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física. Assim sendo, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Destaca-se que quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na vida, maiores serão os benefícios ao longo da sua vida.

Dentre os benefícios de realização da prática destacamos o controle do peso corporal, a redução dos riscos de desenvolvimento de alguns tipos de câncer e de doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, que representam grande parte das mortes no mundo. A prática regular contribui para melhorar a disposição no dia a dia e favorece a interação social (Brasil, 2021). Além disso, se movimentar também ajuda a diminuir sintomas de depressão

e ansiedade, melhora o raciocínio, aprendizagem e melhora do dia a dia (Camargo,Añez, 2020)

A demais, estudos demonstram que a prática regular de exercícios resistidos pode auxiliar na prevenção e no controle de diferentes doenças musculoesqueléticas crônicas, como as lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Contribuindo para a melhora do condicionamento físico, facilitando a realização das atividades cotidianas e favorecendo a manutenção da autonomia em idosos que apresentam essas condições. Como resultado, esses benefícios podem proporcionar uma melhor qualidade de vida para essa população (Ciolac e Silva, 2016).

A prática de exercícios físicos é amplamente considerada uma estratégia não medicamentosa eficaz para melhorar a qualidade do sono em diferentes faixas etárias, especialmente entre indivíduos saudáveis. (Ko, Shim, Baek, 2025)

Assim, a prática de atividade física, comprovadamente, traz diversos benefícios para a saúde do coração, do corpo e da mente contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como para a melhora da capacidade de pensar, aprender e do bem-estar geral.

Poucos minutos de atividade física já são benéficos, porém, quando realizado sem maior tempo trazem ainda mais benefícios. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS,2016), recomenda-se que adultos realizem entre 150 e 300 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou o equivalente em atividades mais intensas. Enquanto que para crianças e adolescentes, a recomendação é de cerca de 60 minutos diários de atividade física aeróbica de intensidade moderada.(Camargo, Añez, 2020)

Evidências apontam que a prática de exercícios físicos pode contribuir para a melhora da cognição e do humor. Pesquisas iniciais sugerem que o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) pode estar envolvido nesse processo, atuando como um dos mediadores responsáveis por esses efeitos positivos no organismo. (Szuhany, Bugatti, Otto, 2015)

O BDNF é uma proteína importante para o funcionamento do sistema nervoso. Ele participa de processos relacionados às alterações neuronais dependentes da atividade

cerebral, além de contribuir para a proliferação, diferenciação, sobrevivência e morte dos neurônios durante o desenvolvimento do sistema nervoso central (SNC, Park H, 2013).

A expressão do BDNF pode aumentar em resposta a mudanças no gasto energético do organismo. Estudos indicam que níveis mais elevados dessa proteína podem ser observados após a prática de exercícios físicos. (Ashcroft et al, 2022)

A rotina exaustiva na enfermagem está relacionada às condições de trabalho que podem gerar diferentes tipos de sobrecarga, afetando direta ou indiretamente a saúde dos profissionais. Nesse contexto, a carga de trabalho pode estar associada ao excesso de tarefas, à inadequação da estrutura física dos serviços de saúde, às jornadas prolongadas e à falta de profissionais nas equipes. Essas condições podem favorecer o desenvolvimento da síndrome de burnout, o que pode comprometer o desempenho do profissional e a qualidade do cuidado prestado ao paciente. (Pires et al. ,2019)

A exaustão no trabalho de enfermagem pode estar relacionada a diferentes fatores presentes na rotina profissional. Entre eles destacam-se a permanência em pé durante grande parte da jornada, a necessidade de esforço físico, além da realização de turnos prolongados e trabalho noturno. Essas condições podem contribuir para o surgimento de fadiga e favorecer o desenvolvimento de problemas de saúde entre os trabalhadores. ⁵ (Felli. 2012)

A privação do sono ocorre quando há redução ou interrupção do período adequado de descanso, o que pode provocar diversas alterações no organismo, incluindo mudanças metabólicas, hormonais, físicas, cognitivas e neurológicas, além de comprometer a qualidade do sono. Essas alterações podem afetar a saúde e a qualidade de vida do indivíduo. Por outro lado, a prática regular de atividade física traz benefícios ao organismo, contribuindo para a melhora dos sistemas cardiovascular, respiratório, endócrino e muscular, além de auxiliar na melhora da qualidade do sono. (Antunes et al. ,2008).

A rotina de trabalho na enfermagem pode gerar desgaste tanto físico quanto mental. Os profissionais lidam diariamente com situações emocionalmente intensas, além de prestar assistência a pacientes e familiares em momentos delicados, o que pode contribuir para o esgotamento físico e psicológico. Nesse contexto, o trabalho

deve ter significado e ser realizado com qualidade para garantir uma assistência adequada.

Portanto, torna-se fundamental que as instituições de saúde ofereçam apoio e condições adequadas aos profissionais de enfermagem, considerando que, para prestar um cuidado de qualidade ao paciente, o trabalhador também precisa estar bem física e mentalmente. (Santos et al. ,2024)

A adoção de hábitos de vida saudáveis é recomendada, incluindo uma alimentação equilibrada e a prática de atividades que promovam o bem-estar físico e mental, além da prevenção de doenças. Dessa forma, essas práticas contribuem para a redução do risco de desenvolvimento de outras doenças crônicas não transmissíveis.

A sobrecarga e a longa jornada de trabalho podem impactar negativamente a saúde do trabalhador, sendo fatores que contribuem para o surgimento de diversos sintomas e problemas no ambiente ocupacional. Essas condições podem desencadear manifestações físicas ou mentais, relacionadas às situações vivenciadas no trabalho e às atividades desempenhadas no dia a dia profissional. (Campos et al. ,2023)

JUSTIFICATIVA

Justifica a realização desse estudo uma lacuna do aprendizado com relação a importância da atividade física na formação dos técnicos de enfermagem que impacta diretamente na condição de vida e saúde dos trabalhadores.

OBJETIVO

OBJETIVO GERAL

Analisar o conhecimento dos alunos com relação às práticas de atividades física associado ao trabalho de enfermagem.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Conscientizar sobre a importância da prática física e a atividade laboral da enfermagem.
- Demonstrar a importância da atividade física aos alunos do técnico de enfermagem.
- Promover a reflexão sobre a qualidade de vida do profissional de enfermagem.
- Relacionar a prática de atividade física como prevenção de lesões, descrevendo os principais agravos físicos relacionados ao trabalho de enfermagem

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo. A pesquisa quantitativa é um tipo de estudo que utiliza números e dados mensuráveis para analisar determinado tema. Por meio da coleta e análise desses dados, é possível identificar relações entre variáveis e compreender como determinados fatores estão associados entre si. Além disso, os resultados obtidos com uma amostra podem ser utilizados para representar uma população maior, permitindo explicar ou compreender por que certos fenômenos acontecem (Esperón, 2017).

O estudo foi realizado com alunos matriculados no curso técnico de enfermagem do primeiro módulo de uma cidade do interior de São Paulo.

O estudo foi conduzido em três etapas, a primeira a aplicação de um questionário para medir o conhecimento dos alunos sobre a temática. Posteriormente, na segunda etapa, será explanada uma aula expositiva dialogada sobre “A importância da atividade física na enfermagem”. A terceira etapa será a nova aplicação do mesmo questionário para medir o conhecimento após a aula dada.

Posteriormente essas etapas foram analisadas os dados e foram formulados gráficos para o desenvolvimento do estudo.

RESULTADO/DISCUSSÃO

De forma geral, observa-se melhora significativa no número de acertos na maioria das questões, indicando que a intervenção foi eficaz. Entretanto, em alguns casos pontuais, houve redução de acertos no pós-teste, o que pode ser explicado por fatores como ansiedade, pressa na resposta ou interpretação equivocada das questões, conforme observado durante a aplicação.

Na questão 1, que abordava a relação entre o BDNF e a prática de exercícios físicos, foram registrados 11 acertos e 1 erro na primeira aplicação. Após a intervenção esse número subiu para 2 erros, possivelmente por pressa em responder ao *Kahoot!*, pois havia tempo para a resolução da questão e os alunos apresentaram-se apreensivos para a premiação final, pois após clicarem na questão errada em seguida já expressaram erro na hora de clicar, antes mesmo de o grupo informar qual era a resposta correta.

Enquanto na questão 2, observou-se melhora significativa no número de acertos, passando de 5 para 8 acertos. Esse resultado indica ampliação do conhecimento dos

alunos sobre os DORT, evidenciando maior compreensão de que essas condições não afetam apenas os músculos, mas também tendões e articulações.

Segundo a OMS (2020) é necessário praticar atividades físicas de 150 a 300 min moderada por semana, assim, na questão 3 o grupo apresentou grande evolução, passando de 1 acerto para 11 acertos, demonstrando que o conteúdo sobre recomendação sobre o tempo recomendado para realização de atividade física foi efetivamente assimilado.

Ao abordarmos a relação entre prática de atividades físicas e o sono, na questão 4, houve uma redução dos erros, passando de 3 para apenas 1 evidenciando melhor compreensão sobre a relação positiva entre ambos.

A questão que abordava sobre os benefícios à saúde, número 5, houve uma leve melhora de acertos, passando de 10 para 11 isso indica que a maioria dos participantes já possuía conhecimento prévio, reforçando após a intervenção.

Na sexta questão houve aumento de um acerto, mostrando maior entendimento de que a atividade física pode ser inserida no cotidiano, não apenas em ambientes formais. Conforme a biblioteca virtual em saúde MS.

Houve redução de dois acertos na pergunta 7, passando de 10 para 8, assim, o resultado pode estar relacionado à confusão entre os conceitos de atividade física e exercício físico, além de possível ansiedade ao responder. O que reforça a necessidade de reforço do conteúdo.

Segundo Naidon Cattani et al (2021) a saúde dos trabalhadores que trabalham no turno da noite precisa de mais atenção e planejamento por parte das instituições, incentivando o cuidado com a própria saúde. Entre essas ações, destaca-se a prática de atividade física, que neste estudo foi relacionada à prevenção de doenças físicas e psicológicas, mostrando como os exercícios são importantes para a saúde e o bem-estar.

O mesmo ocorreu na oitava questão, pois aumentou-se 1 erro no pós-teste, porém, apesar da diminuição, o índice de acerto permaneceu elevado, demonstrando que a maioria compreendeu que a exaustão na enfermagem não é exclusivamente mental, estando também relacionada à sobrecarga física e às dores musculoesqueléticas.

O conhecimento sobre os benefícios da atividade física, como controle do peso corporal foi bem compreendido após a intervenção, pois na questão 9 identificou-se o aumento de acertos neste tópico.

Com relação à compreensão sobre definição de exercício físico como atividade planejada e estruturada, após a intervenção, houve o aumento de 2 acertos, mostrando maior clareza sobre a temática abordada na pergunta 10.

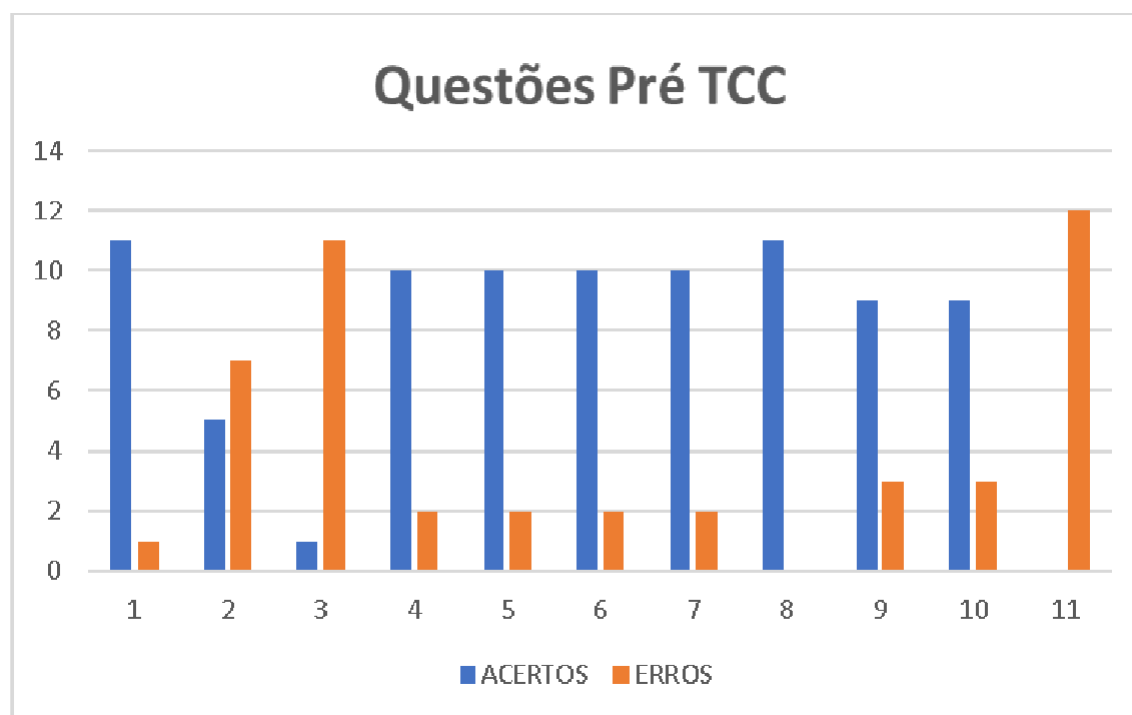
Em consonância a Sinnott Silva et al (2010) pode-se perceber que, em geral, quanto mais atividade física a pessoa pratica, melhor é sua qualidade de vida. Além dos benefícios para a saúde física, os exercícios também ajudam na saúde mental, emocional e no funcionamento da mente, como memória e concentração. Por fim, com relação a compreensão do que significa o termo BDNF, houve evolução significativa, pois na primeira aplicação ninguém acertou a questão, enquanto no pós-teste apenas uma 1 errou, demonstrando que o conceito de BDNF foi efetivamente aprendido após a intervenção.

OBDNF, segundo Antunes et al (2006) o BDNF é uma substância importante para manter os neurônios saudáveis e funcionando corretamente. A prática de exercícios físicos ajuda a aumentar essa substância, o que melhora a aprendizagem, o funcionamento do cérebro e contribui para uma vida mais saudável e longa.

A demais, estudos mostram que a prática de exercícios pode melhorar funções do cérebro, como memória, atenção, raciocínio e coordenação dos movimentos. Além disso, quanto melhor o condicionamento físico da pessoa, maior tende a ser a melhora dessas funções.

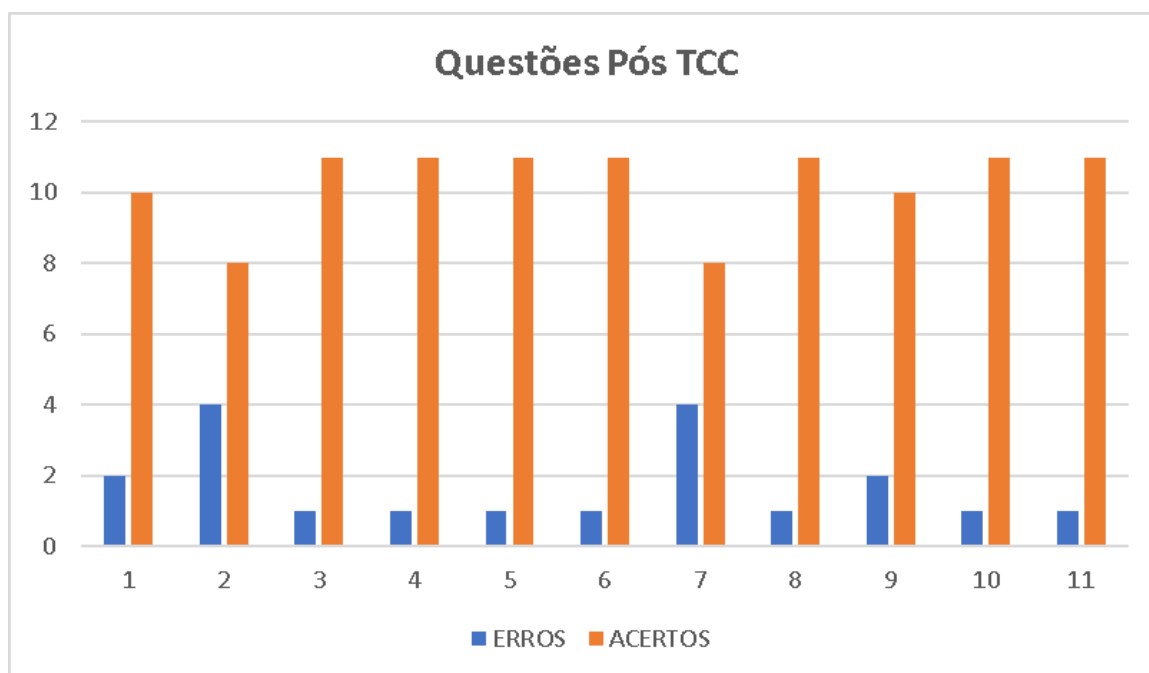
A síntese dos resultados objetivos, dados tabulados, constam nos gráficos abaixo:

Gráfico1: Questões Pré-aula:



Eixo X: Quantidade de alunos (12) Eixo Y: Quantidade de Questões (11)

Gráfico2:Questões pós-aula:



Eixo X:Quantidade de alunos (12) Eixo Y:Quantidade de Questões (11)

A saúde dos trabalhadores que atuam no turno da noite precisa de mais atenção e planejamento por parte das instituições, incentivando o cuidado com a própria saúde. Entre essas ações, destaca-se a prática de atividade física, que neste estudo foi relacionada à prevenção de doenças físicas e psicológicas, mostrando como os exercícios são importantes para a saúde e o bem-estar (Cattani et.al 2021).

Pode-se perceber que, em geral, quanto mais atividade física a pessoa pratica, melhor é sua qualidade de vida. Além dos benefícios para a saúde física, os exercícios também ajudam na saúde mental, emocional e no funcionamento da mente, como memória e concentração (Silva et. al, 2010).

O BDNF é uma substância importante para manter os neurônios saudáveis e funcionando corretamente. A prática de exercícios físicos ajuda a aumentar essa substância, o que melhora a aprendizagem, o funcionamento do cérebro e contribui para uma vida mais saudável e longa.

Ademais, estudos reforçam que fazer exercícios contribui para melhorar funções do cérebro, como memória, atenção, raciocínio e coordenação dos movimentos. Além disso, quanto melhor o condicionamento físico da pessoa, maior tende a ser a melhora dessas funções (Antunes, 2006)

CONCLUSÃO

A atividade física é muito importante para os profissionais de enfermagem, pois ajuda na prevenção de doenças, na proteção da saúde e na promoção da qualidade de vida. A prática de exercícios físicos contribui para diminuir o estresse, o cansaço físico e mental, além de ajudar a prevenir dores musculares, ansiedade e outros problemas causados pela rotina intensa de trabalho. Além disso, melhora o sono, a disposição e o bem-estar, favorecendo uma vida mais saudável. Assim, incentivar a atividade física desde a formação dos estudantes de enfermagem é fundamental para promover saúde e garantir um melhor cuidado aos pacientes.

Os resultados que foram obtidos na pesquisa demonstraram que os alunos já apresentavam conhecimento prévio básico sobre a importância da atividade física na enfermagem. No entanto, após a intervenção educativa, observou-se uma ampliação desse conhecimento, proporcionando maior compreensão e domínio sobre o tema. Dessa forma, evidencia-se que ações educativas voltadas à promoção da atividade física contribuem de maneira positiva para a formação dos futuros profissionais de enfermagem, fortalecendo a prevenção de doenças, a proteção da saúde do trabalhador e a promoção da qualidade de vida.

Dessa forma, o estudo permitiu conscientizar os alunos sobre a importância da prática de atividade física associada à atividade laboral da enfermagem, demonstrando seus benefícios para a saúde e para a qualidade de vida dos futuros profissionais. Além disso,

promoveu reflexões sobre o autocuidado e a necessidade de hábitos saudáveis diante das exigências físicas e emocionais da profissão. Também foi possível relacionar a prática regular de atividades físicas com a prevenção de lesões, dores musculoesqueléticas, fadiga, estresse e outros agravos físicos relacionados ao trabalho de enfermagem, reforçando a importância da promoção da saúde desde o período de formação profissional.

ANEXO1:

QUESTÕES

1. A prática de exercícios físicos pode aumentar a expressão do BDNF no organismo
() verdadeiro () falso
2. Os DORT afetam exclusivamente os músculos, sem relação com tendões ou articulações
() verdadeiro () falso
3. Segundo a OMS, qual a recomendação semanal de atividade física para adultos para promoção da saúde?
 - a) Entre 30 e 90 minutos de atividade física moderada por semana
 - b) Entre 150 e 300 minutos de atividade física moderada por semana
 - c) Entre 60 e 120 minutos de atividade física moderada por semana
 - d) Apenas 30 minutos de atividade física intensa por semana
4. A prática de exercícios físicos não influencia a qualidade do sono
() verdadeiro () falso
5. Para obter benefícios à saúde, a atividade física precisa ser realizada apenas em sessões longas de uma hora contínua
() verdadeiro () falso
6. A atividade física pode ser incorporada no dia a dia em situações como
 - a) Apenas na academia
 - b) No deslocamento, trabalho ou tarefas domésticas
 - c) Somente em esportes profissionais
 - d) Apenas durante o lazer
7. Toda atividade física é considerada exercício físico estruturado e planejado
() verdadeiro () falso
8. A exaustão na enfermagem é exclusivamente mental, não havendo relação com sobrecarga física ou dor musculoesquelética
() verdadeiro () falso
9. Entre os benefícios da atividade física estão
 - a) Aumento do risco de doenças
 - b) Controle do peso corporal
 - c) Redução da disposição diária
 - d) Prejuízo ao sistema cardiovascular
10. O exercício físico se diferencia da atividade física porque
 - a) É sempre realizado ao ar livre

- b) Só pode ser feito por atletas
- c) É planejado, estruturado e repetitivo
- d) Não melhora a saúde

11. O que significa a sigla BDNF?

- a) Fator Biológico de Desenvolvimento Natural
- b) Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro
- c) Fator Neuro endócrino de Defesa do Sistema Nervoso
- d) Banco de Dados Nacional de Farmacologia

GABARITO

- 1.V
- 2.F
- 3.B
- 4.F
- 5.F
- 6.B
- 7.F
- 8.F
- 9.B
- 10.C
- 11.B

REFERÊNCIAS:

DIAS, Raphael Mendes Ritti. **Guia de atividade física para a população brasileira.**

Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

Acesso em: 5 mar. 2026.

CIOLAC, E. G.; SILVA, J. M. Exercício físico e doenças crônicas. **PubMed**, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26914266/>. Acesso em: 5 mar. 2026.

NETO, Afonso Celso de Férias Acioli, et al. Qualidade de vida e nível de profissionais de saúde de unidades de terapia intensiva. **REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2806/pdf132>. Acesso em: 5 mar. 2026.

ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz., et al. Alterações na saúde decorrentes do excesso de trabalho entre trabalhadores da área de saúde [Health changes from overwork among health sector workers] [cambios en la salud por exceso de trabajo entre trabajadores del área salud]. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 526-532, 2013. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/5657>. Acesso em: 12 mar. 2026.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; RODRIGUES-DA-SILVA, José Messias. **Resistance training as a tool for preventing and treating musculoskeletal disorders.** *Sports Medicine*, v. 46, n. 9, p. 1239-1248, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26914266/>. Acesso em: 12 mar. 2026.

KO, H.; SHIM, J.; BAEK, J. **Effects of programs on sleep improvement in shift-work nurses: a systematic review and meta-analysis.** *BMC Nursing*, v. 24, p. 1142, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-025-03813-3>. Acesso em: 12 mar. 2026.

CAMARGO, Edina Mariade; AÑEZ, Ciroromelio Rodriguez. **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes de atividade física e comportamentos sedentários**. [S.l.:s.n.], [s.d.].

Disponível

em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esp/ortes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 12 mar. 2026.

OLIVEIRA, Karina Soares; HOUNIE, Ana Gabriela; CAPPIE, Carolina **JORNAL BRASILEIRO DE PSIQUIATRIA**. Artigo científico. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, [s.d.]. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/TJnRcYgWpSMYkT3Mf7kkRsN/?lang=en>. Acesso em: 12 mar. 2026.

ASHCROFT, Sarah K.; IRONSIDE, Daniel D.; JOHNSON, Liam; KUYS, Suzanne S.; THOMPSON-BUTEL, Angelica G. **Effect of exercise on brain-derived neurotrophic factor in stroke survivors: a systematic review and meta-analysis**. *Stroke*, v. 53, n. 12, p. 3706-3716, 2022. Disponível

em: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.122.039919>. Acesso em: 12 mar. 2026.

SZUHANY, Kristin L.; BUGATTI, Michael; OTTO, Michael W. **A meta-analytic review of the effects of exercise on brain-derived neurotrophic factor**. *Journal of Psychiatric Research*, v. 60, p. 56-64, 2015. Disponível

em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395614002933>. Acesso em: 12 mar. 2026.

CARVALHO, Denise Pires de et al. Cargas de trabalho e os desgastes à saúde dos trabalhadores de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, n. 6, p. 1510-1516, 2019. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/zMm5mVwQzM3K5TKHYRXBfCt/?format=html&lang=en>. Acesso em: 12 mar. 2026.

SANTOS, Ruth. et al. Saúde mental e síndrome de burnout na enfermagem. **Revista Saúde Foco**, n. 16, p. 284-293, 2024. Disponível em:

<https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2024/06/SA%C3%9ADE-MENTAL-E-S%C3%8DNDROME-BURNOUT-NA-ENFERMAGEM-p%C3%A1g-284-%C3%A0-293.pdf>. Acesso em: 12 mar.2026.

ANTUNES,HannaKarenM.etalREVISTABRASILEIRADEMEDICINADO

ESPORTE.Artigocientífico.SãoPaulo: SociedadeBrasileiradeMedicinadoExercícioe do Esporte, [s.d.]. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/rbme/a/GtD8bbscVMCLrFGxJPvShYM/?format=html&lang=pt>.

Acessoem:12mar. 2026.

CAMPOS, Gilsilene Gonçalves, et al. **RECIMA21 – REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR.** Artigo científico. Disponível

em:[https://recima21.com.br/recima21/article/view/2711/2](https://recima21.com.br/recima21/article/view/2711/2006)

006. Acesso em: 12 mar. 2026.