

ASSOCIAÇÕES ENTRE SOFRIMENTO PSICOLÓGICO, QUALIDADE DE VIDA E DESEMPENHO FÍSICO EM TRABALHADORES: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Leonardo Taietti Pieri¹, Luis Henrique Boiko Ferreira²

1. Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Videira 89560-000, SC, Brazil

2. Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Videira 89560-000, SC, Brazil

Autor correspondente: Leonardo Taietti Pieri, leonardotaiettipieri@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A saúde ocupacional envolve dimensões físicas, psicológicas e sociais, sendo fortemente impactada por sintomas como estresse, ansiedade e depressão. Esses fatores reduzem a produtividade, aumentam o absenteísmo e o risco de acidentes de trabalho, além de comprometerem a qualidade de vida. A pandemia de COVID-19 intensificou tais problemas ao adicionar estressores como medo da contaminação, isolamento e insegurança no emprego. Do ponto de vista fisiológico, esses sintomas podem gerar alterações inflamatórias, cardiovasculares e hormonais, além de favorecer distúrbios alimentares que resultam em maior gordura corporal e menor massa magra, perpetuando o ciclo de prejuízos físicos e psicológicos. O comportamento sedentário, frequentemente associado a altos níveis de sofrimento psicológico, está ligado à redução do desempenho físico e maior risco de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, evidências científicas indicam que programas estruturados de exercício físico, supervisionados ou remotos, são eficazes para reduzir sintomas de ansiedade e estresse, melhorar o bem-estar mental e elevar a qualidade de vida de trabalhadores expostos a altas demandas psicológicas. **Objetivo:** investigar as associações entre fatores psicológicos (depressão, ansiedade e estresse), qualidade de vida e indicadores de saúde e desempenho físico em trabalhadores adultos de diferentes setores ocupacionais. **Método:** Foi conduzido um estudo transversal com 430 trabalhadores de diferentes setores, avaliando saúde psicológica (DASS-21), qualidade de vida (SF-36), composição corporal (bioimpedância), nível de atividade física (IPAQ) e desempenho físico (Wingate). Os critérios de inclusão abrangeram adultos de 20 a 55 anos empregados há pelo menos seis meses, excluindo casos de doenças limitantes. As coletas foram padronizadas, incluindo jejum, abstinência de álcool/caféina e testes laboratoriais controlados. A análise estatística utilizou correlações e comparações entre grupos, com significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra ($n=430$) foi majoritariamente composta por mulheres (67%), com predominância de trabalhadores de escritório (62%). Esse grupo apresentou piores indicadores: maior gordura corporal, menor nível de atividade física, piores escores de qualidade de vida, maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse, e o pior desempenho físico no teste de Wingate. Em contraste, trabalhadores da indústria tiveram melhores resultados em composição corporal, desempenho físico e qualidade de vida, além de menores níveis de sofrimento psicológico. A análise estatística revelou correlações significativas entre sofrimento psicológico e composição corporal adversa (maior gordura, menor massa magra), bem como menor capacidade anaeróbia e qualidade de vida reduzida. **Conclusão:** O sofrimento psicológico associa-se a pior composição corporal, desempenho reduzido e menor qualidade de vida, reforçando a necessidade de programas ocupacionais integrando saúde mental e física.

Palavras-chave: Sofrimento Psicológico; Composição Corporal; Desempenho Físico; Saúde Ocupacional.

Agradecimentos: Estendemos nossa gratidão à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC) pelo apoio financeiro concedido a este estudo, sob o Projeto nº 2023TR001519 e também ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) n.º 145435/2024-5 o qual foi fundamental para viabilizar o desenvolvimento e a execução desta pesquisa.