

AVALIAÇÃO DO CAPITAL PSICOLÓGICO DE TRABALHADORES DE DESIGN CERÂMICO QUE REALIZAM PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS

EVALUATION OF THE PSYCHOLOGICAL CAPITAL OF CERAMIC DESIGN WORKERS WHO PERFORM REGULAR EXERCISE PRACTICE

EVALUACIÓN DEL CAPITAL PSICOLÓGICO DE TRABAJADORES DEL DISEÑO CERÁMICO QUE REALIZAN PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO

Julia de Araujo Costa¹, Rindalta das Graças de Oliveira², Willians Cassiano Longen³

DOI: 10.54899/dcs.v23i87.4288

Recibido: 19/01/2026 | **Aceptado:** 22/01/2026 | **Publicación en línea:** 03/02/2026.

RESUMO

Introdução: O capital psicológico é um importante recurso pessoal, conforme definido na literatura é "um estado psicológico positivo manifestado por um indivíduo em processo de crescimento e desenvolvimento", e ele consiste em quatro estados de capacidade de recursos mentais. O exercício físico é definido como qualquer movimento muscular que resulte em gasto energético planejado, regular e repetitivo, com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física. **Objetivo:** Analisar se há relações entre o escore de capital psicológico e regularidade de prática de exercício. **Métodos:** Estudo com abordagem quantitativa, transversal e descritiva. No qual foi aplicado questionário sociodemográfico e o Psychological Capital-PsyCap -12, os quais foram encaminhados via Google Forms aos participantes. A amostra foi composta por trabalhadores do setor de design cerâmico de uma indústria do sul catarinense com filial no sudeste. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o 5.821.081. **Resultados:** Nesse estudo não foi encontrado associação estatística significativa com relação a prática regular de exercício físico entre os trabalhadores de design cerâmico e níveis mais elevados de capital psicológico. Porém, os trabalhadores que afirmam a prática regular de exercício, apresentaram o escore geral do capital psicológico mais elevado. **Conclusão:** As análises dos escores de capital psicológico dos trabalhadores de design cerâmico com regularidade de prática de exercícios do estudo foram alcançados, uma vez que, permitiu observar que os trabalhadores que se exercitam regularmente tendem a apresentar um escore geral de capital psicológico mais elevado.

Palavras-chaves: Exercício Físico. Autoeficácia. Esperança. Resiliência. Otimismo.

¹ Graduada em Fisioterapia, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, Santa Catarina, Brasil. E-mail: nupac@unesc.net Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-7614-3619>

² Mestra em Saúde Coletiva, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, Santa Catarina, Brasil. E-mail: rindaltaoliveira@hotmail.com

³ Doutor em Ciência da Saúde, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, Santa Catarina, Brasil. E-mail: wcl@unesc.net Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8336-2311>

ABSTRACT

Introduction: Psychological capital is an important personal resource, as defined in the literature as "a positive psychological state manifested by an individual in the process of growth and development," and it consists of four states of mental resource capacity. Physical exercise is defined as any muscular movement that results in planned, regular, and repetitive energy expenditure with the aim of improving or maintaining physical fitness. **Objective:** To analyze the relationship between psychological capital scores and regular exercise practice. **Methods:** A quantitative, cross-sectional, and descriptive study was conducted. A sociodemographic questionnaire and the Psychological Capital-PsyCap-12 were administered to the participants via Google Forms. The sample consisted of ceramic design workers from a company in southern Santa Catarina with a branch in the southeast. The study was approved by the Research Ethics Committee (CEP) under the number 5,821,081. **Results:** In this study, no statistically significant association was found between regular exercise practice among ceramic design workers and higher levels of psychological capital. However, workers who reported regular exercise practice had higher overall scores of psychological capital. **Conclusion:** The analysis of psychological capital scores among ceramic design workers with regular exercise practice in the study was achieved, as it allowed us to observe that workers who exercise regularly tend to have a higher overall score of psychological capital.

Keywords: Exercise. Self Efficacy. Hope. Resilience. Optimism.

RESUMEN

Introducción: El capital psicológico es un importante recurso personal; según la literatura, se define como "un estado psicológico positivo manifestado por un individuo en proceso de crecimiento y desarrollo", y está compuesto por cuatro estados de capacidad de recursos mentales. El ejercicio físico se define como cualquier movimiento muscular que resulte en un gasto energético planificado, regular y repetitivo, con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física. **Objetivo:** Analizar si existen relaciones entre la puntuación del capital psicológico y la regularidad de la práctica de ejercicio. **Métodos:** Estudio con enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo, en el que se aplicó un cuestionario sociodemográfico y el Psychological Capital – PsyCap-12, enviados a los participantes mediante Google Forms. La muestra estuvo compuesta por trabajadores del sector de diseño cerámico de una industria del sur de Santa Catarina con filial en el sudeste. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación (CEP) bajo el número 5.821.081. **Resultados:** En este estudio no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la práctica regular de ejercicio físico entre los trabajadores de diseño cerámico y niveles más elevados de capital psicológico. Sin embargo, los trabajadores que afirmaron practicar ejercicio de manera regular presentaron una puntuación general de capital psicológico más elevada. **Conclusión:** Se alcanzaron los análisis de las puntuaciones de capital psicológico de los trabajadores de diseño cerámico con regularidad en la práctica de ejercicios del estudio, ya que permitieron observar que los trabajadores que se ejercitan regularmente tienden a presentar una puntuación general de capital psicológico más elevada.

Palabras clave: Ejercicio Físico. Autoeficacia. Esperanza. Resiliencia. Optimismo.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

As queixas relacionadas ao trabalho estão cada vez mais comuns entre os trabalhadores de vários setores. Essas queixas dizem respeito ao processo e às condições de trabalho, bem como, a aspectos relacionados ao ambiente, relações interpessoais e fatores relacionados ao próprio trabalhador (RIBEIRO *et al*, 2011).

Considerando que o trabalho desempenha um papel essencial na determinação das condições de vida/saúde do indivíduo, a maneira como ele se organiza em seus ambientes pode gerar desgaste tanto para a sua saúde física quanto para a mental (RIBEIRO *et al*, 2011; JONER; LONGEN, 2025).

No que diz respeito à saúde mental, compreende-se que o estresse é um problema que pode prejudicar a saúde do trabalhador (RIBEIRO *et al*, 2011). O esgotamento profissional (Síndrome de Burnout), é uma resposta individual ao estresse emocional e entre pessoas, sendo completamente associado às condições de trabalho, das quais desencadeiam uma condição prolongada e crônica de estresse laboral, que se caracteriza por: esgotamento (exaustão emocional), desumanização (despersonalização) e realização pessoal reduzida no trabalho (CAVALCANTE; SIQUEIRA; KUNIYOSHI, 2014).

Além disso, a ansiedade e a depressão são também os transtornos mentais mais comumente diagnosticados, apresentam altas comorbidades e possuem um impacto severo na vida das pessoas (WEGNER *et al*, 2014).

Nesse sentido, no que se refere ao comportamento organizacional, se faz importante destacar os recentes estudos que se baseiam na psicologia positiva, direcionados pelas teorias de engajamento, bem-estar no trabalho e capital psicológico (CAVALCANTE; SIQUEIRA; KUNIYOSHI, 2014; JONER; LONGEN, 2025).

O capital psicológico é um importante recurso pessoal, conforme definido por Luthans *et al*. Como "um estado psicológico positivo manifestado por um indivíduo em processo de crescimento e desenvolvimento". Consiste em quatro estados de capacidade de recursos mentais, ou seja, autoeficácia, esperança, otimismo e resiliência. Tendo como propósito elucidar sobre a importância da positividade dentro das organizações expondo de que maneira este impacto positivista influência para o bem-estar e performance dentro do ambiente de trabalho

(CAVALCANTE; SIQUEIRA; KUNIYOSHI, 2014; LUTHANS; YOUSSEF-MORGAN, 2017).

A esperança é definida como um "estado de sucesso positivamente motivado com base na interação, agência (energia direcionada a metas) e caminhos (planejamento para atingir metas)". A autoeficácia é definida como "a crença ou confiança de um indivíduo em sua capacidade de ter a motivação, os recursos cognitivos ou o curso de ação necessários para realizar com sucesso uma tarefa específica em um ambiente específico". A eficácia está enraizada na teoria social cognitiva e sua conexão com o desempenho foi estabelecida em todas as áreas da vida, incluindo o local de trabalho. Resiliência é definida como "a capacidade de se restabelecer ou se recuperar de adversidades, conflitos, falhas ou mesmo eventos positivos, progresso e aumento de responsabilidade". O otimismo é descrito como um estilo explicativo positivo que relaciona eventos positivos a causas pessoais, permanentes e gerais e elucida eventos negativos em termos de fatores externos, temporários e específicos da situação (LUTHANS; YOUSSEF-MORGAN, 2017).

Uma forma eficaz de administrar o estresse, e por consequência a depressão e ansiedade, é a prática de exercício físico leve a moderado, incluindo a prática regular. Segundo Hassmen *et al.*, 2000, a prática de exercício físico regular gera benefícios fisiológicos e psicológicos, e por essa razão é um comportamento de saúde positivo (HASSMÉN; KOIVULA; UUTELA, 2000; MARTINS, 2017).

O exercício físico é definido como qualquer movimento muscular que resulte em gasto energético planejado, regular e repetitivo, com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física. A prática regular de exercício físico induz uma série de impulsos fisiológicos no organismo, que ocorrem em diferentes tecidos celulares, como o músculo esquelético, o coração, os ossos e o tecido nervoso. Os benefícios do exercício físico no sistema nervoso central (SNC) são amplamente documentados na literatura científica, evidenciando sua ação neuroprotetora em diversas doenças metabólicas e neurológicas (VIEIRA, 2020).

Conforme Firth *et al.*, 2015, o exercício físico promove melhorias na saúde mental ao aprimorar o funcionamento cognitivo. Em nível cerebral, o exercício induz a neurogênese, ou seja, a formação de novos neurônios modula a plasticidade sináptica, que é a capacidade de adaptação das conexões entre os neurônios, influencia o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), que desempenha um papel importante na regulação do estresse e aumenta a produção de diversos fatores de crescimento, como o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) (TSAI *et al*, 2011; MAZYARKIN *et al*, 2019; EICHHOLZ; LONGEN, 2025).

Segundo a Association for Applied Sport Psychology 2017, a realização de uma quantidade moderada de atividade física acarreta em uma melhora do humor, bem como do estado emocional, sendo o exercício físico capaz de possibilitar o bem-estar psicológico, tal como melhorar a qualidade de vida. Segundo Godoy 2000, o impacto do exercício físico pode acarretar em uma redução da ansiedade e depressão, melhora da percepção de si próprio, autoestima, aumentar o vigor, melhora do bem-estar, a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de estresse, bem como diminuir os estados de tensão (ASSOCIATION FOR APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 2023; EICHHOLZ; LONGEN, 2025).

Desse modo, o presente estudo teve como objetivo investigar se há relações entre o escore de capital psicológico e regularidade de prática de exercício dos trabalhadores de design cerâmico de uma indústria.

METODOLOGIA

Este estudo foi de caráter quantitativo, descritivo e com um corte transversal, realizado no setor de Design Cerâmico de uma indústria situada no extremo sul catarinense com filial no Sudeste do Brasil, no qual ao todo estão lotados 33 trabalhadores.

A amostra foi estabelecida como censitária, envolvendo a totalidade dos trabalhadores do setor de Design Cerâmico. Esta pesquisa foi realizada com os 33 funcionários do Design Cerâmico das duas filiais, considerando que 01 foi excluído por estar trabalhando a menos de três meses e 05 por não responderem ao questionário no período estabelecido, dentre os trabalhadores da empresa 11 eram mulheres e 22 eram homens acima de dezoito anos.

Os critérios de inclusão adotados foram ser funcionário do setor de Design Cerâmico, estando em situação de trabalho ativo, idade igual ou maior a 18 anos, que estivesse trabalhando a no mínimo três meses no setor, bem como, a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão adotados foram de trabalhadores que estiverem ocupando cargo de menor aprendiz, bem como, os colaboradores afastados por quaisquer licenças no período em que foi realizada a pesquisa.

A pesquisa iniciou após o contato e autorização da gerência de Recursos Humanos (RH) da empresa e aprovação do comitê de ética de pesquisa em humanos da Universidade do Extremo Sul Catarinense. Os dados foram coletados no mês de março a abril de 2023 por meio de um questionário sociodemográfico elaborado pelos autores e do Psychological

Capital-PsyCap-12 com o intuito de identificar os aspectos sociodemográficos e o capital psicológico dos trabalhadores, os quais foram enviados pela plataforma Google Forms via e-mail a cada trabalhador.

A Escala de PsyCap (PCQ-12), trata-se de um instrumento utilizado para quantificar o nível de alterações em quatro capacidades, sendo elas autoeficácia, esperança, otimismo e resiliência, criado pelo autor Luthans e a versão portuguesa pelo autor Martins. Este instrumento é composto por 12 perguntas, em uma escala Likert de 1 a 5, sendo 1 para discordo totalmente a 5 concordo totalmente. Na forma reduzida 4 itens avaliam a esperança, 3 itens a autoeficácia, 3 itens a resiliência e 2 itens mensuram o otimismo. O valor total do Psycap corresponde ao nível de Capital Psicológico positivo que um indivíduo dispõe, onde será avaliado em cada capacidade suas alterações relacionadas ao trabalho.

Os dados coletados foram registrados em planilhas do software GNU Statistical Analysis Software (PSPP) versão 1.6.2. As variáveis quantitativas foram expressas por meio de média e desvio padrão e as qualitativas por meio de frequência ou porcentagem. O Teste t de Student para amostras independentes foi utilizado para avaliar as associações entre o capital psicológico, seus domínios e a realização de exercício físico, horas extras e queixa/lesão associada ao trabalho no setor de design cerâmico. Foi utilizado nível de significância de 5% (valor $p < 0,05$).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o 5.821.081. A coleta de dados apenas foi iniciada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa selecionado, de acordo com a Resolução nº 466, de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, e após obtenção de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

O estudo contou com trabalhadores do setor de Design Cerâmico em atividade de uma Indústria do extremo sul de Santa Catarina com filial no Sudeste que preenchiam os critérios de inclusão no levantamento prévio. No período da coleta dos dados, 27 trabalhadores participaram do estudo. A partir das informações coletadas, foi possível analisar o capital psicológico, bem como, a prática regular de exercício físico. As características sociodemográficas e ocupacionais são apresentadas na Tabela 1. Observa-se que a maioria da amostra é composta por trabalhadores do sexo masculino 19 (70,4 %) e a média de idade foi 33,11.

Tabela 1. Distribuição dos dados referente às características sociodemográficas dos trabalhadores do setor de Design Cerâmico. Criciúma, 2023. (n=27)

	Média, n (%)
Idade (anos)	33,11 ± 7,09
Sexo	
Masculino	19 (70,4)
Feminino	08 (29,6)
Estado Civil	
Solteiro (a)	13 (48,1)
Casado (a)	07 (25,9)
União Estável	05 (18,5)
Divorciado (a)	02 (7,4)
Filhos dependentes	
Sim	10 (37,0)
Não	17 (63,0)
Tempo de atividade no setor de Design Cerâmico	
4 meses – 3 anos	03 (11,1)
4 – 7 anos	08 (29,6)
8 – 11 anos	08 (29,6)
12 – 15 anos	04 (14,8)
16 – 19 anos	02 (7,4)
20 – 25 anos	02 (7,4)
Qual sua carga horária média de trabalho semanal?	
44 horas semanais	24 (88,9)
Mais de 44 horas semanais	03 (11,1)
Realiza horas extras no trabalho?	
Sim	17 (63,0)
Não	10 (37,0)
Realiza algum outro trabalho?	
Sim	04 (14,8)
Não	23 (85,2)

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Em relação a descrição das atividades que os trabalhadores realizam no setor de design cerâmico, eles relataram que é feito trabalho interno de criação e desenvolvimento de desenhos, apresentações e produtos para superfícies cerâmicas, bem como, trabalho externo de atendimento aos clientes, realizando visitas técnicas nas cerâmicas da região e nessas situações por vezes é feito o manuseio das peças cerâmicas pelos designers no perímetro da fábrica.

A Tabela 2 diz respeito às condições de saúde física, estilo de vida, ergonomia no posto de trabalho e afastamentos dos trabalhadores. No que refere à saúde mental, foi encontrado os seguintes resultados: 3 (11,1%) da amostra afirma que já teve algum transtorno mental diagnosticado, sendo estes ansiedade, depressão e TAG, esta mesma amostra afirma fazer uso de medicação psiquiátrica.

Tabela 2. Distribuição dos dados de saúde física, estilo de vida, ergonomia no posto de trabalho e afastamentos dos trabalhadores do setor de Design Cerâmico. Criciúma, 2023. (n=27)

	Média, n (%)
Realiza atividades de lazer semanalmente?	
Sim	22 (81,5)
Não	05 (18,5)
Você realiza a prática regular de exercício físico?	
Sim	16 (59,3)
1 a 2 vezes por semana	07 (25,9)
3 a 4 vezes por semana	06 (22,2)
5 a 6 vezes por semana	03 (11,1)
Não	11 (40,7)
Você já recebeu informações sobre aspectos ergonômicos relacionados ao seu trabalho?	
Sim	15 (55,6)
Não	12 (44,4)
No seu setor é realizado programa de ginástica laboral?	
Sim	17 (63,0)
Não	10 (37,0)
Já teve alguma queixa/lesão que você atribui ao seu serviço no setor de Design Cerâmico?	
Sim	13 (48,1)
Não	14 (51,9)
Se sim, você teve essa queixa/lesão diagnosticada? n= 13	
Sim	
Não	07 (25,9)
Se sim, assinale o tipo de queixa/lesão abaixo	06 (22,2)
Bursites, Dor na lombar	
Condropatia Patelar, Dor na lombar	01 (3,7)
Dor na cervical	01 (3,7)
Dor na lombar, Dor na cervical	01 (3,7)
Dor na lombar, Dor na cervical, Dor muscular	01 (3,7)
Estiramento	01 (3,7)
Tendinite, Bursites	01 (3,7)

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

O capital psicológico, conforme apresentado na Tabela 3, é avaliado por meio da versão reduzida da Escala de PsyCap (PCQ-12), desenvolvida por Luthans e Avolio 2007. Essa escala é composta por 12 itens que são classificados em uma escala Likert de 1 a 5, em que 1 indica "discordo totalmente" e 5 indica "concordo totalmente". Cada dimensão do instrumento está representada por diferentes conjuntos de questões. As questões 1, 2 e 3 abordam a dimensão da autoeficácia, as questões 4, 5, 6 e 7 se referem à esperança, as questões 8, 9 e 10 estão relacionadas à resiliência, e as questões 11 e 12 tratam da dimensão do otimismo (MARTINS *et al*, 2011).

A análise da pontuação total do PCQ-12, que representa a avaliação geral do capital

psicológico na amostra em questão, indica que a maioria dos trabalhadores possui boas capacidades psicológicas. Nesse sentido, foi adotado um ponto de corte de 2,5 para avaliar as pontuações. Tanto a análise total do instrumento como a avaliação dos quatro construtos mencionados anteriormente apresentaram uma média superior nesse contexto.

Tabela 3. Capital Psicológico dos trabalhadores do setor de Design Cerâmico. Criciúma, 2023. (n=27)

Média ± DP	
Geral	4,00 ± 0,45
Autoeficácia	4,02 ± 0,65
Esperança	4,10 ± 0,55
Resiliência	3,99 ± 0,45
Otimismo	3,87 ± 0,56

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

A tabela 4 corresponde a associação entre a prática regular de exercício físico, horas extras, lesão/queixa atribuída ao setor de design cerâmico, e o domínio geral, autoeficácia, esperança, resiliência e otimismo do capital psicológico.

Tabela 4. Associação entre a prática regular de exercício físico, horas extras, lesão/queixa atribuída ao setor, e o domínio geral, autoeficácia, esperança, resiliência e otimismo do capital psicológico. Criciúma, 2023. (n=27)

	Domínios do Capital Psicológico									
	Geral		Autoeficácia		Esperança		Resiliência		Otimismo	
	média ± DP	valor <i>p</i>	média ± DP	valor <i>p</i>	média ± DP	valor <i>p</i>	média ± DP	valor <i>p</i>	média ± DP	valor <i>p</i>
Exercício Físico										
Não	3,82 ± 0,49	0,084	3,76 ± 0,65	0,074	3,98 ± 0,61	0,336	3,85 ± 0,48	0,185	3,68 ± 0,64	0,154
Sim	4,12 ± 0,39		4,21 ± 0,60		4,19 ± 0,50		4,08 ± 0,41		4,00 ± 0,48	
Horas Extras										
Não	3,95 ± 0,59	0,703	3,90 ± 0,86	0,453	4,03 ± 0,56	0,586	3,93 ± 0,54	0,636	3,95 ± 0,76	0,584
Sim	4,02 ± 0,36		4,10 ± 0,50		4,15 ± 0,55		4,02 ± 0,40		3,82 ± 0,43	
Lesão/queixa atribuída ao setor de Design Cerâmico										

Não	4,11 ± 0,43		4,22 ± 0,52		4,16 ± 0,50		4,05 ± 0,54		4,00 ± 0,62	
Sim	3,88 ± 0,46	0,193	3,82 ± 0,73	0,114	4,04 ± 0,62	0,572	3,92 ± 0,34	0,481	3,73 ± 0,48	0,223

DP: Desvio padrão
Fonte: Dados da Pesquisa (2023)

DISCUSSÃO

Nesse estudo não foi encontrada associação estatística significativa entre a prática regular de exercício físico dos trabalhadores de design cerâmico e níveis mais elevados de capital psicológico. Porém, os trabalhadores que denotaram prática regular de exercício, apresentaram o escore geral do capital psicológico mais elevado ($4,12 \pm 0,39$) que os não praticantes ($3,82 \pm 0,49$), esses resultados corroboram com pesquisas anteriores que demonstraram os efeitos positivos da prática regular de exercício físico na promoção de recursos psicológicos, como uma maior sensação de bem-estar, de humor e de autoestima para além dos benefícios fisiológicos e dos sistemas orgânicos (COSTA, SOARES e TEIXEIRA, 2011).

Elavsky *et al.* (2005) ao realizarem um estudo longitudinal, no período de cinco anos, em que idosos que fizeram parte de um programa de exercício físico no período de seis meses apresentaram melhores níveis de autoeficácia no período de um ano após a realização da intervenção. Os resultados também indicaram melhoras na percepção da qualidade de vida associadas a melhora na autoeficácia e afetos positivos, sugerindo a potencialidade do exercício físico no desenvolvimento da qualidade de vida em longo prazo (PEIXOTO, 2021; JONER; LONGEN, 2025).

Ao analisar os resultados encontrados na amostra, de acordo com valores de referência encontrados na literatura, o domínio autoeficácia associado a prática regular de exercício físico apresentou escore mais elevado ($4,21 \pm 0,60$) em relação aos não praticantes ($3,76 \pm 0,65$). Indivíduos com maior autoeficácia, tendem a desenvolver maior vínculo de comprometimento e bem-estar emocional. Consequentemente, o alto nível dessa dimensão possibilita a confiança necessária para lidar com as tarefas desafiadoras que enfrentam no trabalho (GEREMIAS, LOPES e SOARES, 2021).

Utilizou-se o Psychological Capital Questionnaire (PsyCap-12), para avaliar o capital psicológico dos profissionais que trabalham no setor de design cerâmico. Este instrumento tem desempenhado um papel fundamental no avanço das pesquisas relacionadas à psicologia positiva. Além disso, estudos conduzidos em diferentes países têm buscado validar esse questionário

específico de capital psicológico (KAMEI, 2018; JONER; LONGEN, 2025). Uma vez que, estudos envolvendo o PsyCap-12, versão reduzida do questionário, demonstraram boas propriedades psicométricas, podendo ser utilizado em amplas amostras, apresentando invariância de medida e evidências de validade no contexto brasileiro (LUTHANS; YOUSSEF; AVOLIO, 2018).

De forma a contrariar a hipótese deste estudo, que propunha uma redução nos escores de capital psicológico, os resultados relacionados às diferentes dimensões do instrumento, avaliados por meio da pontuação do PCQ-12, ficaram acima da média, demonstrando assim que a maioria dos profissionais que atuam no setor de design cerâmico apresentam um alto nível de domínio geral do capital psicológico. Dessa maneira, é compreensível que os pacientes com dor crônica na região lombar estudados estejam atualmente em um estado de melhoria psicológica, demonstrando confiança em concluir com êxito uma tarefa desafiadora, apresentando persistência para estabelecer objetivos e, se necessário, adaptar os meios pelos quais buscam alcançá-los. Além disso, eles revelam a habilidade de se recuperar de adversidades que possam surgir no ambiente de trabalho, evidenciando, assim, sua resiliência. Os elementos do capital psicológico descritos nesta pesquisa atuam de forma coordenada e representam um investimento emocional que apoia a tomada de decisões em situações estressantes. Essas características mencionadas anteriormente são essenciais para o desenvolvimento e a satisfação na carreira profissional (MARTINS *et al*, 2011).

Dentre os achados na população estudada, destacam-se alguns resultados relacionados à realização de ginástica laboral. Verificou-se que 10 indivíduos da amostra (37,0%) afirmaram não realizar essa atividade. Além disso, constatou-se que 12 participantes (44,4%) nunca receberam informações sobre aspectos ergonômicos relacionados ao seu trabalho. Entre os trabalhadores que relataram alguma queixa ou lesão relacionada à sua atividade profissional, 7 deles (25,9%) tiveram suas queixas diagnosticadas, sendo a maioria delas relacionadas à dor lombar e cervical. Driessen *et al*. conduziram um estudo em quatro organizações, formando grupos compostos por seus funcionários, que participaram de reuniões com especialistas em ergonomia para discutir as causas de dor lombar e cervical, após um período de três meses, com reuniões semanais, cada grupo implementou medidas ergonômicas com base nas recomendações dos especialistas. Os resultados desse estudo revelaram que a abordagem de ergonomia participativa, com a participação ativa dos trabalhadores na implementação das medidas ergonômicas, pode ser eficaz na prevenção de dores lombares e cervicais (SERRA; PIMENTA;

QUEMELO, 2023).

O estudo considera a ginástica laboral como uma estratégia de grande importância na promoção da qualidade de vida e na redução do estresse, trazendo benefícios significativos para a saúde dos trabalhadores em diversos aspectos, incluindo os sociais, econômicos e psicológicos. Tanto os trabalhadores quanto as empresas podem se beneficiar da prática da ginástica laboral, uma vez que essa abordagem contribui para a diminuição dos custos com assistência médica e o afastamento do trabalho devido ao desenvolvimento de doenças, tanto físicas quanto psicológicas (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2023).

CONCLUSÃO

O estudo objetivou buscar evidências sobre a relação entre capital psicológico e a prática regular de exercícios, e análises adicionais foram incluídas nesta pesquisa, observando a características de saúde funcional e os aspectos ergonômicos da referida amostra.

Faz-se necessário destacar que o objetivo de averiguar a relações entre o escore de capital psicológico e a regularidade de prática de exercícios do estudo foram alcançados, uma vez que foi observado que os trabalhadores que se exercitam regularmente tendem a apresentar um escore geral de capital psicológico mais elevado em comparação aos não praticantes.

Apesar de não ter sido encontrada uma associação estatisticamente significativa entre os fatores de estudo eleitos, os resultados indicam uma tendência positiva entre a prática regular de exercícios e o capital psicológico dos trabalhadores. Isso sugere que, embora a relação não seja conclusiva neste estudo, existe uma possível influência benéfica do exercício na saúde mental dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

ASSOCIATION FOR APPLIED SPORT PSYCHOLOGY. Psychological benefits of exercise. 2023. Disponível em: <http://www.appliedsportpsych.org/resources/health-fitnessresources/psychological-benefits-of-exercise/>. Acesso em: 16 jun. 2023.

CAVALCANTE, M. M.; SIQUEIRA, M. M. M.; KUNIYOSHI, M. S. Engajamento, bem-estar no trabalho e capital psicológico: um estudo com profissionais da área de gestão de pessoas. *Pensamento & Realidade*, v. 29, n. 4, p. 23–33, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/pensamentorealidade/article/view/22391>.

COSTA, J.; SOARES, A.; TEIXEIRA, J. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia – UFF*, v. 19, n. 1, p. 269–276, 2007.

- EICHHOLZ, S. L.; LONGEN, W. C. Níveis de Atividade Física e Lombalgia Crônica Inespecífica. *Saúde Coletiva (Barueri)*, 15(93), 14638–14655, 2025. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v15i93p14638-14655>
- FIRTH, J. *et al.* A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychological Medicine*, v. 45, n. 7, p. 1343–1361, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291714003110>.
- GEREMIAS, R. L.; LOPES, M. P.; SOARES, A. E. Influência do capital psicológico na aprendizagem interna em equipes: papel mediador da estrutura percebida da equipe. *Revista de Administração de Empresas*, v. 61, n. 4, p. 1–15, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/gdvwrpzbq8r9mprrs4bkdxp/>.
- HASSMÉN, P.; KOIVULA, N.; UUTELA, A. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, v. 30, n. 1, p. 17–25, 2000. DOI: <http://dx.doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>.
- JONER, L. P. A.; LONGEN, WILLIAMS C. A Condição do Capital Psicológico de Policiais Militares do Extremo Sul de Santa Catarina como Indicador de Saúde Funcional. *Revista de Gestão e Secretariado*, v. 16, p. 1-17, 2025. <https://doi.org/10.7769/gesec.v16i7.5029>
- KAMEI, H. *et al.* Questionário de capital psicológico – versão reduzida (QCP-12): evidências de validade da versão brasileira. *Psico-USF*, v. 23, n. 2, p. 203–214, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/nnhp6gw3sbtzck3ntshmjr/>.
- LUTHANS, F.; YOUSSEF, C.; AVOLIO, B. Psychological capital: developing the human competitive edge. New York: Oxford University Press, 2007.
- LUTHANS, F.; YOUSSEF-MORGAN, C. M. Psychological capital: an evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, v. 4, n. 1, p. 339–366, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>.
- MARTINS, L. L. Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores do sexo masculino e a prática regular de exercício físico. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2017.
- MARTINS, M. C. F. *et al.* Escala de capital psicológico: adaptação brasileira da ECP-12. In: CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 2., 2011, São Bernardo do Campo. Anais [...]. São Bernardo do Campo, 2011. p. 1–2.
- MAZYARKIN, Z. *et al.* Health benefits of a physical exercise program for inpatients with mental health: a pilot study. *Journal of Psychiatric Research*, v. 113, p. 10–16, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.03.002>.
- PEIXOTO, E. M. Exercício físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. *Avaliação Psicológica*, v. 20, n. 1, p. 52–60, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>.
- RIBEIRO, R. P.; RIBEIRO, P. H. V.; MARZIALE, M. H. P.; MARTINS, M. B.; SANTOS, M. R. dos. Obesidade e estresse entre trabalhadores de diversos setores de produção: uma revisão

integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 24, n. 4, p. 577–581, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000400020>.

SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 4, n. 3, 2015. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/436>. Acesso em: 20 jun. 2023.

TSAL, C. L. *et al.* Impact of acute aerobic exercise and cardiorespiratory fitness on visuospatial attention performance and serum BDNF levels. *Psychoneuroendocrinology*, v. 41, p. 121–131, 2014. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2013.12.014.

VIEIRA JR., J. Exercício físico aeróbico aumenta os níveis de dopamina e irisina encefálica e produz comportamento do tipo antidepressivo em camundongos. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

WEGNER, M. *et al.* Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS & Neurological Disorders – Drug Targets*, v. 13, n. 6, 2014. DOI: <https://dx.doi.org/10.2174/1871527313666140612102841>.