



#### Autor(res)

Matheus Lima De Oliveira  
Riara Gabryele Félix De Oliveira  
Poliane Cristina Venâncio Alves  
Acsa Fernanda Clemente  
Milene Dalfior Alves  
Suellen Souza Santos  
Carlos Henrique Ferraz

#### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

#### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

#### Resumo

##### INTRODUÇÃO

A depressão é uma das condições de saúde mental mais prevalentes e debilitantes em todo o mundo, afetando milhões de pessoas e impondo uma carga significativa tanto para os indivíduos afetados quanto para a sociedade em geral. Apesar dos avanços no tratamento, muitos pacientes continuam enfrentando desafios no acesso a intervenções eficazes. Nesse contexto, os exercícios em grupo na atenção primária emergem como uma abordagem promissora para melhorar os sintomas depressivos e promover o bem-estar psicológico. Esta revisão tem como objetivo explorar os benefícios dos exercícios em grupo na atenção primária para indivíduos com depressão, destacando sua importância clínica e suas implicações para a prática fisioterapêutica.

##### METODOLOGIA

Foram buscados três ensaios clínicos randomizados referente a eficácia de exercícios físicos na melhora de sintomas depressivos. Os três artigos foram pesquisados na base de dados do Pubmed em um período de 2018 - 2024. As palavras chaves utilizadas foram: depressão, exercícios e atenção primária.

##### RESULTADOS

##### DISCUSSÃO

A análise combinada dos resultados dos três estudos sugere que os exercícios em grupo na atenção primária podem oferecer benefícios significativos para indivíduos com depressão. Embora o tratamento antidepressivo possa ter efeitos mais duradouros na melhora dos sintomas depressivos, o exercício físico em grupo demonstrou proporcionar benefícios adicionais, como melhorias na qualidade de vida e bem-estar psicológico. No entanto, a adesão aos programas de exercícios em grupo pode ser um desafio, e é importante considerar fatores como acessibilidade e motivação dos participantes ao implementar tais intervenções.

##### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, os exercícios em grupo na atenção primária representam uma valiosa adição ao arsenal de



tratamentos para a depressão, oferecendo uma abordagem holística que visa melhorar não apenas os sintomas, mas também o bem-estar geral dos pacientes.

#### REFERÊNCIAS

HIDALGO, J. L.-T.; SOTOS, J. R.; DEP-EXERCISE GROUP. Effectiveness of physical exercise in older adults with mild to moderate depression. *Annals of family medicine*, v. 19, n. 4, p. 302-309, 2021.

MURRI, M. B. et al. Physical exercise for late-life depression: Effects on symptom dimensions and time course. *Journal of affective disorders*, v. 230, p. 65–70, 2018.

AYDIN, M. et al. The effect of exercise on life quality and depression levels of breast cancer patients. *Asian Pacific journal of cancer*