

BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS EM GRUPO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO

Autor(res)

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