

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL E PROGRAMA ACADEMIA CARIOCA:
EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Luan Kelvin Da Silva Costa Victorino (luan.kelviin@gmail.com)

Zuleica Ferreira (zuleica30rj@hotmail.com)

Wagner Oliveira (wagneroliveira.saudefitness@gmail.com)

José Augusto De Oliveira (professorjoseaugusto@hotmail.com)

Junia Cardoso (juniaecardoso2003@hotmail.com)

Introdução: A Organização Mundial da Saúde aponta o Brasil entre os países com maiores índices de depressão e ansiedade, situação agravada após a pandemia de COVID-19. Nesse contexto, o Programa Academia Carioca, implantado em 2009 pela Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, ampliou suas estratégias de cuidado, incorporando a promoção de exercícios físicos remotos às práticas presenciais já existentes nas unidades de saúde da Atenção Primária à Saúde (APS). A medida surgiu como alternativa à suspensão das atividades presenciais durante o isolamento social no período pandêmico, e, diante da adesão positiva, foi mantida como recurso permanente. Essa evolução fortaleceu o cuidado na APS, ampliando o acesso e respondendo às crescentes demandas relacionadas à saúde mental, inclusive de pessoas com dificuldade de participar presencialmente ou que preferem ambientes mais seguros. Objetivo: Relatar a experiência de um residente em Educação Física do Programa de Residência Multiprofissional em

Saúde da Família (2025–2027), destacando as contribuições das práticas corporais desenvolvidas no Programa Academia Carioca para o cuidado em saúde mental. Métodos: Trata-se de um relato de experiência baseado em observação sistemática, registros em diário de campo e diálogos com participantes das atividades coletivas do Programa Academia Carioca, realizadas em grupos regulares, espaços terapêuticos e ações comunitárias. Resultados: Observou-se melhora na socialização, sensação de pertencimento, redução de sintomas de ansiedade e melhora do humor relatadas por usuários. Houve integração espontânea entre pessoas com diferentes diagnósticos, favorecendo acolhimento e vínculo. Conclusão: A prática regular e orientada de exercícios físicos mostrou-se uma estratégia acessível e efetiva para o cuidado em saúde mental na APS. A atuação do profissional de Educação Física integrada à equipe multiprofissional fortalece o cuidado integral e amplia as possibilidades terapêuticas no território.

Palavras-chave: : exercício físico; saúde mental; atenção primária à saúde; educação profissional em saúde pública.