



CENTRO UNIVERSITÁRIO RITTER DOS REIS
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCELO VALADA LABRES

EXERCÍCIO FÍSICO, TREINAMENTO RESISTIDO E DEPRESSÃO

Canoas

2023

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCELO VALADA LABRES

EXERCÍCIO FÍSICO, TREINAMENTO RESISTIDO E DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Centro Universitário Ritter
dos Reis, como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física.

CANOAS

2023

MARCELO VALADA LABRES

EXERCÍCIO FÍSICO, TREINAMENTO RESISTIDO E DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de curso defendido e aprovado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pela banca examinadora constituída por:

Prof. Me. Juliano Lopes da Costa

Orientador

Prof. Ma. Eduarda Lima de Oliveira

Examinadora

CANOAS

2023

Dedico este trabalho aos meus pais.
Que sempre me apoiaram nesta jornada.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, João Labres e Gereci Maria Valada Labres por todo incentivo e apoio que me deram que muito contribuíram em todo meu trajeto acadêmico.

Aos meus colegas de curso, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo, pelo ambiente amistoso e acolhedor no qual convivemos.

Ao professor Juliano Lopes Da Costa, por ter sido meu orientador e professor por ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

A professora Gabriela Rodrigues e ao Professor Pablo Patron, agradeço a eles que me acompanharam ao longo do curso, com empenho e dedicação e com muito carinho, gostaria de demonstrar meu agradecimento.

Às pessoas com quem convivi ao longo desses anos de curso, que me incentivaram e que certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica.

*“Não faça da sua vida um rascunho.
Poderás não ter tempo para
passá - la a limpo”
Mario Quintana*

LISTA DE TABELAS

TABELA I - Estratégia de Busca.....	17
TABELA II - Quadro de Artigos incluídos na revisão.....	19

LISTA DE ABREVIATURAS

TR - Treinamento Resistido

DSM-5 - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

ER - Exercício Resistido

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. METODOLOGIA.....	17
3. RESULTADOS.....	18
4. DISCUSSÃO.....	26
5. CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	35

EXERCÍCIO FÍSICO, TREINAMENTO RESISTIDO E DEPRESSÃO

PHYSICAL EXERCISE, RESISTANCE TRAINING AND DEPRESSION

¹Marcelo Valada Labres, ²Juliano Lopes da Costa

¹Graduando do curso de Educação Física do Centro universitário Ritter dos Reis (UniRitter)

²Orientador, Educador da Faculdade de Ciências da Saúde do Centro Universitário Ritter dos Reis (UniRitter)

Autor Correspondente:

Nome Marcelo Valada Labres

Endereço : BR 116 KM 358

Bairro : Raia Pires

Cidade: Tapes, RS, Brasil

Email marcelo.vlabres@gmail.com

Conflito de Interesse: Os autores declaram que não há conflitos de interesse no processo de apreciação e publicação do referido trabalho.

RESUMO

Introdução: O Treinamento Resistido (TR) tem um papel fundamental no desenvolvimento da saúde física e bem-estar. Ao envolver os músculos em exercícios que demandam esforço contra uma resistência, como levantamento de peso, o treinamento resistido oferece diversos benefícios à saúde. Essa prática também desempenha um papel importante na regulação do peso corporal, uma vez que o aumento da massa muscular aumenta o metabolismo. O treinamento resistido pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento de condições médicas, como a depressão e também osteoporose, diabetes, doenças cardíacas e artrite. A falta do mesmo pode levar a uma série de consequências negativas para o corpo, incluindo perda de massa muscular, enfraquecimento ósseo, menor resistência, maior risco de lesões, ganho de peso, metabolismo mais lento e menor capacidade funcional. Essa ausência de exercícios de resistência pode comprometer a saúde geral e o bem-estar físico. O exercício físico, incluindo a musculação, pode ajudar a liberar endorfinas e dopamina, hormônios ligados à felicidade e ao bem estar.

Objetivo: Objetivo analisar os impactos do exercício físico e do treinamento resistido em relação à depressão. Métodos: Pesquisa em revistas digitais, Scielo e Google Acadêmico até o ano de 2023. Para a busca foram utilizados os descritores isolados “Depressão”, “Exercício Físico”, “Treinamento resistido”

Resultados: Encontrados e utilizados na discussão

Conclusão: A literatura pesquisada indica uma forte relação de prevenção e tratamento da depressão por meio do exercício físico e também do treinamento resistido. Estes, podem ser uma ferramenta importante de auxílio no tratamento da doença, podendo até ser uma alternativa não medicamentosa. Entretanto, se faz necessário o acompanhamento de profissional de psicologia.

Palavras-chaves: Treinamento resistido; Exercício Físico; Depressão.

ABSTRACT

Introduction: Resistance Training (RT) plays a fundamental role in the development of physical health and well-being. By engaging muscles in exercises that require effort against resistance, such as weight lifting, resistance training offers several health benefits. This practice also plays an important role in regulating body weight, since increasing muscle mass increases metabolism. Resistance training can be an effective strategy in preventing and treating medical conditions such as depression as well as osteoporosis, diabetes, heart disease and arthritis. A lack of it can lead to a series of negative consequences for the body, including loss of muscle mass, bone weakening, lower resistance, greater risk of injuries, weight gain, slower metabolism and lower functional capacity. This lack of resistance exercise can compromise general health and physical well-being. Physical exercise, including weight training, can help release endorphins and dopamine, hormones linked to happiness and well-being. **Objective:** Objective to analyze the impacts of physical exercise and resistance training in relation to depression. **Methods:** Search in digital magazines, Scielo and Google Scholar until the year 2023. The isolated descriptors "Depression", "Physical Exercise", "Resistance Training" were used for the search. **Results:** Found and used in the discussion Research indicates a strong relationship between the prevention and treatment of depression through physical exercise and resistance training. These can be an important tool to help treat the disease, and can even be a non-drug alternative. However, supervision by a psychology professional is necessary.

Keywords: Resistance training; Physical exercise; Depression.

1. INTRODUÇÃO

O Treinamento Resistido (TR) tem um papel fundamental no desenvolvimento da saúde física e bem-estar. Ao envolver os músculos em exercícios que demandam esforço contra uma resistência, como levantamento de peso, o treinamento resistido oferece diversos benefícios à saúde. Isso inclui o aumento da massa muscular, fortalecimento dos ossos, melhoria da função cardiorrespiratória e da capacidade funcional, liberação de hormônios ligados à felicidade e bem estar. Além disso, o treinamento resistido contribui para a prevenção de lesões, especialmente em articulações, ao estabilizar e fortalecer os músculos que as cercam. Essa prática também desempenha um papel importante na regulação do peso corporal, uma vez que o aumento da massa muscular aumenta o metabolismo, tornando mais eficaz a queima de calorias; O treinamento resistido pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento de condições médicas, como a depressão e também osteoporose, diabetes, doenças cardíacas e artrite. Portanto, incorporar o treinamento resistido em um programa de exercícios é essencial para manter e melhorar a saúde ao longo da vida. A musculação é um exemplo deste treino e quando praticada e bem orientada de forma correta só tem benefícios para trazer não só para o corpo, mas também para a saúde (FLECK; KRAEMER, 2017).

A falta do mesmo pode levar a uma série de consequências negativas para o corpo, incluindo perda de massa muscular, enfraquecimento ósseo, menor resistência, maior risco de lesões, ganho de peso, metabolismo mais lento e menor capacidade funcional. Essa ausência de exercícios de resistência pode comprometer a saúde geral e o bem-estar físico. São diversos os motivos para optar por uma vida ativa:

- Saúde Muscular: ajuda a manter e aumentar a massa muscular, o que é essencial para a força, resistência e saúde das articulações;
- Fortalecimento Ósseo:
 - a) Contribui para a densidade óssea, prevenindo osteoporose e reduzindo o risco de fraturas.
- Metabolismo: Aumenta o metabolismo, auxiliando na queima de calorias e controle do peso corporal;
- b) Prevenção de Lesões; Fortalece músculos e ligamentos, reduzindo o risco de lesões musculares e articulares;
- c) Saúde cardiovascular: Ajuda a manter a funcionalidade à medida que envelhecemos, promovendo uma vida mais ativa na terceira idade.
- d) Controle de Glicose: Pode auxiliar no controle da glicose no sangue, beneficiando pessoas com diabetes;
- e)

Bem-Estar Mental: Exercícios de resistência liberam endorfinas, contribuindo para um melhor estado de ânimo e reduzindo o estresse; f) Qualidade do Sono: Melhora a qualidade do sono, promovendo o descanso reparador; g) Auto Estima: Promove a satisfação com a imagem corporal e a autoestima (OLIVEIRA, 2021; MARIANO; FREITAS; DOS SANTOS, 2022).

Portanto, manter uma vida ativa com treinamento resistido é uma estratégia abrangente para promover a saúde e o bem-estar em todas as fases da vida. Além disso, a musculação ou o exercício físico, pode ajudar a aumentar a autoestima e a autoconfiança, o que pode ser especialmente benéfico para pessoas que lutam contra a depressão. A necessidade de realizar estudos que investiguem a ligação entre treinamentos ou exercícios físicos e depressão é de grande importância e pode incluir os seguintes motivos. Apesar de ser uma patologia complexa já se sabe sobre algumas condições que aumentam o risco de um indivíduo desenvolver a doença, alguns deles são os fatores biológicos, genéticos e psicossociais (GUARIENTE, 2000).

Os fatores biológicos causados por disfunções químicas do cérebro; Os fatores genéticos estão diretamente relacionados ao histórico hereditário de pessoas com o diagnóstico; Os fatores psicossociais relacionados a um evento de muito estresse por exemplo a morte de um ente querido.

A característica comum desse transtorno é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo (DSM-5, 2014).

A DSM-5, é o manual de diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais. Ele fornece critérios diagnósticos detalhados para ajudar os profissionais de saúde a identificar e tratar a depressão e outros transtornos psiquiátricos.

Em relação à importância da realização de pesquisas científicas neste tema apresentam-se a Saúde mental: A depressão é uma condição de saúde mental significativa que afeta a qualidade de vida das pessoas. Compreender como o treinamento, como o exercício físico, a terapia cognitivo-comportamental ou outras intervenções, pode atuar na depressão, o quanto é importante para auxiliar no tratamento e no bem-estar das pessoas afetadas.

No que tange a Intervenções eficazes, Identificar: como o treinamento pode ser eficaz na prevenção e tratamento da depressão pode ajudar a desenvolver

intervenções mais eficazes e personalizadas para indivíduos em risco ou já diagnosticados com a condição.

Nesse sentido, Antunes (2014) afirma que os exercícios físicos como tratamento de sintomas depressivos promovem uma economia aos cofres públicos devido à baixa procura por atendimento nos postos de saúde e hospitais da rede pública

Outro ponto importante é a Redução de custos: A depressão tem um alto custo para os sistemas de saúde e a sociedade em geral. Se o treinamento for comprovadamente eficaz na redução da incidência e gravidade da depressão, isso pode resultar em economias significativas de custos.

A Promoção do bem-estar: O treinamento regular, como o exercício físico, pode ter benefícios gerais para o bem-estar, como a melhora do humor e da qualidade de vida. Compreender como o treinamento trata a depressão pode incentivar as pessoas a adotar um estilo de vida mais ativo. Entretanto, antes do profissional começar a atuar e para ter mais resguardo devem ser levados em conta exames médicos para saber sobre a saúde do aluno (COSTA et al., 2020).

Personalização do tratamento: A pesquisa pode ajudar a identificar quais tipos de treinamento são mais eficazes para diferentes indivíduos e estágios de depressão, permitindo uma abordagem mais personalizada no tratamento ao paciente depressivo

Portanto, a investigação da relação entre treinamento físico e depressão é importante para a saúde mental, o desenvolvimento de tratamentos mais eficazes, e a melhoria da qualidade de vida das pessoas afetadas por ela. A importância que é, e todos os seus benefícios, assim reduzindo ou dependendo o grau depressivo ,até suspendendo a intervenção medicamentosa.

A prática regular de musculação pode ter benefícios positivos para a saúde mental, incluindo a redução dos sintomas da depressão em algumas pessoas. O exercício físico, incluindo a musculação, pode ajudar a liberar endorfinas e dopamina, hormônios ligados à felicidade e ao bem estar.

No entanto, é importante lembrar que a depressão é uma condição complexa e variável, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar da mesma forma para outra.

Apontam evidências para o aumento, melhora e ganho de força muscular e habilidades físicas (Carmo; Xavier & Alves, 2019) e que por meio das práticas de exercícios físicos, com as orientações corretas e apropriadas, designadas por profissionais preparados podem minimizar os efeitos decorridos da idade e melhorar sua qualidade de vida (Silva & Bernaldino, 2021).

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, incluindo a musculação, é aconselhável conversar com um profissional de saúde para garantir que seja seguro e adequado para a sua situação específica. A musculação pode ser uma parte valiosa de um plano de tratamento para a depressão, mas não deve ser a única abordagem.

Desta forma, este trabalho tem como objetivo analisar os impactos do exercício físico e do treinamento resistido em relação à depressão.

2. METODOLOGIA

A metodologia envolveu uma pesquisa utilizando trabalhos e pesquisas, revistas da internet, Scielo, Google Acadêmico até o ano de 2023. Para a busca foram utilizados os descritores isolados “Depressão”, “Exercício Físico”, “Treinamento resistido”.

Foram selecionados artigos no idioma em português que abordassem o tema, e mostrar o quanto as atividades físicas bem planejadas e bem orientadas possuem influência positiva na vida dessas pessoas.

TABELA I - Estratégia de Busca

Base de dados	Equação de busca
Scielo	“Depressão”, “Exercício Físico”, “Treinamento resistido”.
Google Acadêmico	“Depressão”, “Exercício Físico”, “Treinamento resistido”.

3. RESULTADOS

Na busca realizada, 25 referências foram localizadas, sendo todas elas encontradas na busca manual. Após a leitura dos títulos e resumos, os estudos foram excluídos por não se tratarem de artigos voltados ao tema da pesquisa. Por fim, após leitura dos artigos na íntegra, restaram 11 artigos eleitos para a discussão deste estudo.

TABELA II - Quadro de Artigos incluídos na revisão

Nº	Autores e Ano	Revista	Título	Tipo/Método	Resultados
1	Karlisson César de Melo Araújo ¹ , Lysleine Alves de Deus ¹ , Fábio Barreto Rodrigues ¹ , Daniel de Paula Lima e Oliveira Lopes ¹ , Maria Edilma Bezerra ¹ , Marcelo Magalhães Sales ² , Thiago dos Santos Rosa ¹ , Carmen Sílvia Grubert Campbell ¹ e Herbert Gustavo Simões ¹ .	J. Phys. Educ. v. 28, e2820, 2017	Artigo Original Exercício Resistido Melhora a Ansiedade e Depressão de Mulheres de meia-idade	O estudo foi realizado em coorte transversal e com característica observacional, realizado com 40 mulheres aparentemente saudáveis. Vinte praticantes do exercício resistido com pesos compuseram o grupo treinado (GT); e 20 mulheres sedentárias integraram o grupo controle (GC). Como critério de inclusão, as voluntárias não poderiam fazer uso de medicamentos que pudessem afetar o humor.	Pode-se concluir que mulheres de meia idade que participaram de programa de exercícios resistidos apresentaram melhor estado de saúde mental verificados por menores níveis de depressão e ansiedade do que mulheres sedentárias.

2	Oliveira et al., (2022)	INTERCONTINENTAL JOURNAL ON PHYSICAL EDUCATION ISSN 2675-0333	OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA BREVE REVISÃO	abordagem qualitativa, foi uma revisão de literatura, bibliográfica e sistematizada sobre a contribuição do treinamento resistido para pessoas acima dos 60 anos de idade	verificamos que a prática aumenta a força e a resistência muscular, o equilíbrio, a coordenação, a autonomia, a independência, a flexibilidade, previne doenças, reduz o peso e a pressão arterial, transformando em uma nova realidade o cotidiano da população idosa. Conclui-se que a busca pela saúde deve ser iniciada desde a juventude para quando chegar na velhice possa ter uma vida muito mais tranquila
3	Ailton R. Cerqueira, Emilio C. Pinheiro, Ana Carolina Siqueira Zuntini	revista gestão Universitária	Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão: Estudo de Caso	Um estudo de caso envolvendo duas mulheres sedentárias, com sintomas de depressão, A avaliação física incluiu testes de flexibilidade (terceiro dedo ao chão) e de resistência muscular (abdominal). A escala de sintomas de depressão aplicada foi a Escala de Hamilton	Os resultados mostraram que, para as voluntárias do presente estudo, o treinamento resistido teve impacto positivo na redução dos sintomas de depressão e nos ganhos de flexibilidade da cadeia posterior e resistência muscular abdominal.

4	Rudy Alves Costal; Hugo Leonardo Rodrigues SoaresII; José Antônio Caldas TeixeiraIII	Revista do Departamento de Psicologia. UFF	Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão	Elaboração de um levantamento bibliográfico baseado na pesquisa de artigos, livros e no acervo eletrônico de revistas da Internet.	O tratamento padrão para depressão, psicoterapia e prescrição medicamentosa - é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica.
5	Warley Ferreira Oliveira	Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física	Os Benefícios do treinamento de Força para o Controle da Ansiedade e Depressão em Jovens e Adultos	Pretende avaliar a manifestação de ansiedade e depressão em praticantes de exercício de força. Pretende ainda analisar os efeitos do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão	que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos aqui analisados.
6	Cristina Carvalho de Melo, Tatiana Lima Boletini, Camila Cristina Fonseca Bicalho, Varley Teoldo da Costa, Franco Noce	Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília	Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes	Este estudo se caracteriza como pesquisa descritiva, realizada no centro de formação de pequenos aprendizes de uma indústria.	A partir dos resultados encontrados neste estudo, é possível concluir que uma sessão de musculação, modifica de forma positiva o estado de humor dos sujeitos.

7	Freitas, Diego; Santos, Lara	Faculdade Metropolitana de Anápolis	A Influência do treinamento de força no combate à ansiedade e depressão	Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada no período de setembro de 2021 a Maio de 2022. As bases de dados utilizadas foram Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/ PubMed).	O treinamento de força se mostra um importante agente preventivo, uma estratégia adicional no tratamento da ansiedade e depressão.
8	Andréa Araújo dos Santos France Willian Ávila do Nascimento	Editora Científica Digital	Depressão e exercício físico	Utilizando as bases de dados da PubMed, Scielo, Periódico da Capes, Google Acadêmico e livros publicados no período até o ano de 2022	Que o exercício físico contribui no tratamento e na prevenção da depressão, fatores como liberação de hormônios e, principalmente, a socialização com outras pessoas são os pontos mais positivos para o sucesso do tratamento e prevenção dessa doença

9	Fonseca, Alexandre Machado Fleury, Victor Coutinho	Universidade de Brasília - Biblioteca Central	Treinamento de força em adolescentes depressivos/ansiosos : uma revisão integrativa	Foram utilizados os bancos de dados da PubMed, Scielo, Plataforma Capes, Scopus e LILACS. A busca resultou em 187 artigos que foram selecionados para realização do estudo. De todos os artigos encontrados, 129 foram excluídos com base no título, 21 foram excluídos após a leitura do resumo por não se enquadrarem dentro do tema do estudo, 16 artigos foram lidos na íntegra, a partir dos critérios de elegibilidade, 6 destes artigos foram selecionados para a revisão.	Foi concluído que adolescentes depressivos/ansiosos podem se beneficiar do treinamento com pesos, obtendo melhora do quadro patológico. O quanto essa melhora é significativa e efetiva, ainda não está consolidado, devido a limitação dos estudos (público, comitê de ética e cultural) e pouco material na literatura. Assim, a validação do treinamento como ferramenta complementar ao tratamento dessas doenças deve ser edificada para maiores conclusões.
---	---	--	--	--	--

10	Elizabeth Fátima Teodoro ^I ; Alexandre Simões ^{II} ; Gesianni Amaral Gonçalves ^{III}	Periódicos Electrónicos de Psicología	DSM-5 e as alterações dos transtornos de humor: uma análise crítica à luz da teoria psicanalítica	Utilizou-se como método a pesquisa bibliográfica de caráter exploratório e comparativo.	Concluiu-se que as alterações referentes aos Transtornos de Humor sugerem uma tendência, cada vez mais, crescente de se patologizar estados de ânimos decorrentes de condições de sofrimento normais do sujeito. Por outro lado, a sociedade contemporânea parece fornecer as insígnias próprias para a constituição subjetiva de indivíduos altamente fragilizados especialmente no tocante aos estados de humor.
----	---	---------------------------------------	---	---	--

11	Igor José Lima da Silva Brandão Victor André Chaves Teixeira Evitom Corrêa de Sousa Márcio Venício Cruz de Sousa Pedro Vítor Nascimento de Paiva Alan Quaresma Macedo	Efeitos do Treinamento Resistido Sobre a Ansiedade e Depressão	Colégio Brasileiro de Ciências Do Esporte	responderam as escalas de Hamilton para avaliar os sintomas e realizaram o programa de treinamento resistido com duração de 10 semana	Houve redução nos níveis de ansiedade e depressão, sendo essa mais significativa nos níveis de ansiedade. O treinamento resistido reduziu os sintomas de ansiedade e depressão.
----	---	---	---	--	--

4. DISCUSSÃO

Estudos apontam a importância da prática de atividade física como estratégia de prevenção e promoção da saúde é de extrema relevância devido ao grande número de pessoas com transtorno de depressão. O quanto é importante a prática de atividade física na estratégia para prevenir e promover a saúde, especialmente quando se vê o número significativo de pessoas afetadas por transtorno de depressão. Esses estudos ressaltam como o exercício pode ajudar a lidar com esse transtorno e manter um bom estado de saúde mental (OLIVEIRA et al., 2022).

O exercício resistido também conhecido TR, é uma forma de treinamento físico que visa fortalecer os músculos, tendões e ossos, utilizando uma resistência externa. Isso pode ser alcançado por meio de pesos livres, máquinas de resistência, elásticos, ou até mesmo usando o próprio peso corporal. Esse tipo de exercício pode incluir séries de repetições e várias combinações de movimentos e intervalos para focar em diferentes grupos musculares. Quando se trata dos benefícios para pessoas com ansiedade e depressão, o exercício de resistência tem impactos significativos, mas é fundamental essas pessoas terem um acompanhamento por um profissional da saúde para que ele possa gerenciar um plano de treinamento adequado a cada nível depressivo em que o paciente se encontra:

O exercício resistido (ER) envolve um trabalho localizado em pequenos e grandes grupos musculares, utilizando sobrecargas como pesos e barras, com cargas moderadas e repetições frequentes, apresentando pausas entre as execuções e, portanto, caracterizado como um esforço descontínuo (BERMUDES et al., 2003).

Uma rotina de vida com um tempo para qualquer que seja o exercício que mais se enquadre ou do seu agrado pode proporcionar uma sensação de realização, estabelecendo metas e cumprindo-as, o que é fundamental para a recuperação de pacientes depressivos. Além disso, a musculação pode melhorar a qualidade do sono, outro sintoma frequentemente afetado pela depressão. No entanto, é importante considerar a individualidade e nível depressivo de cada paciente e a necessidade de orientação adequada de um profissional de saúde e do exercício para garantir que a atividade física seja segura e eficaz para esse público. Então, os benefícios da musculação no tratamento da depressão são inegáveis e oferecem

uma abordagem complementar e saudável para melhorar o bem-estar mental dos pacientes.

Segundo o American College of Sports Medicine (2009), o TR além de melhorar o desempenho em vários esportes, melhorar a circulação e minimizar, ou até dependendo do caso, resolver problemas posturais, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, desde que o TR seja aplicado de forma adequada para cada caso.

Carneiro e colaboradores (2018), afirma que o exercício físico é um ótimo tratamento para a depressão, seja ele feito em casos de prevenção, leves ou graves.

O exercício físico como o TR pode ser usado como tratamento e como prevenção de várias doenças, como por exemplo a depressão. E pode ser utilizado em alguns níveis da depressão sem o auxílio de medicamentos. A prática de exercícios, além dos benefícios fisiológicos, traz também benefícios psicológicos. Schuch e colaboradores (2019) avaliaram testes para verificar os efeitos do exercício físico no tratamento dos sintomas de depressão e como resultados foi comprovado uma melhora na qualidade do sono, aumento da autoestima e socialização com outras pessoas. Ele exerce uma série de efeitos positivos que podem melhorar significativamente os sintomas da depressão.

a) Neurotransmissores e hormônios: no exercício, o corpo libera endorfinas, serotonina e dopamina, neurotransmissores relacionados ao prazer, bem-estar e regulação do humor. b) Redução do estresse e ansiedade: ajuda a diminuir os níveis de cortisol, o “hormônio do estresse”. c) Estímulo do cérebro: O exercício pode promover uma melhor função cerebral e na regulação do humor. d) Qualidade do sono: dá uma melhor qualidade, fundamental para a recuperação mental e emocional. e) Autoestima e senso de controle: À medida que os pacientes progredem no exercício físico, seja na musculação, aeróbica ou qualquer outra forma, elas podem desenvolver uma maior autoestima, ajudando a combater os sentimentos de desamparo associados à depressão. f) Interação social: O exercício muitas vezes é feito em grupos ou ambientes sociais, o que pode oferecer oportunidades de interação social, reduzindo o isolamento. O diagnóstico da depressão é clínico, feito por um médico, após uma coleta completa da história do paciente e realização de um exame do estado mental. Não há exames laboratoriais específicos para diagnosticar depressão (Ministério Da Saúde).

Conforme Lima (2007, p.3) “A prática esportiva, na visão dos atletas, atua como uma “válvula de escape” que consegue disponibilizar tanto momentos de integração quanto momentos individuais”. Neste sentido, os atletas vêem o esporte como algo além de um simples exercício físico. Eles vêem a prática esportiva como uma espécie de refúgio ou válvula de escape, onde podem se desconectar das pressões do dia a dia. Dentro do ambiente esportivo, eles têm a oportunidade de se integrar socialmente, compartilhar momentos com outros praticantes, fortalecer laços e criar uma sensação de fazer parte de um grupo. Além disso, também é um espaço onde podem se concentrar em seus próprios objetivos, desafios e desenvolvimento pessoal, permitindo momentos de reflexão e crescimento individual. É uma dualidade entre interação social e tempo dedicado ao autodesenvolvimento, proporcionada pelo contexto esportivo.

Essas adaptações melhoram a capacidade funcional e a qualidade de vida dos praticantes, e, por isso, o treinamento de força tem sido recomendado para diferentes grupos populacionais (CORREIA et al., 2014).

Segundo Montenegro (2014, p.3), a musculação pode proporcionar diferentes respostas no organismo, como por exemplo, respostas hormonais e bioquímicas. A utilização deste meio de treinamento, de maneira sistematizada, objetiva predominantemente o treinamento da força muscular, no entanto sua condição de exercício físico pode oferecer, também, diversos benefícios psicológicos e sociais:

Uma pesquisa realizada por Peluso et al. (2005) demonstrou que a prática de atividade física atua diretamente nos fatores psicológicos como nos relacionamentos e autoconfiança, também nos fatores fisiológicos como endorfinas, que supostamente pode ser comparado às drogas antidepressivas, consequentemente, melhorando a ansiedade e transtornos de humor após a prática de atividade física.

Manter o corpo ativo é de grande importância para a saúde mental e física, especialmente para quem enfrenta transtorno depressivo: “A serotonina é um dos neurotransmissores mais importantes para nosso cérebro e regula não só nosso humor, sua função mais conhecida e estudada, como também regula o ciclo do sono, apetite, desejo sexual e memória, direta ou indiretamente” (ARCOS; CONSENTINO; REIS, 2014).

A falta ou quando o nível de serotonina no cérebro é um dos fatores relacionados a sintomas de ansiedade e depressão, junto com a falta de balanço de outros neurotransmissores e outras alterações.

A dopamina é produzida em áreas específicas do cérebro. Está presente no local que controla emoções, como o sistema de recompensa cerebral (quando sentimos prazer por fazer algo que gostamos, nos dá sensação de bem-estar), e em centros que controlam nossos movimentos musculares, memória e capacidade de aprendizagem, além de algum efeito sobre o nosso humor.

Endorfina: é um neurotransmissor produzido no sistema nervoso central em resposta a atividades prazerosas como o exercício físico.

A prática regular de exercícios físicos libera endorfinas, neurotransmissores que promovem sensação de bem-estar, reduzindo os sintomas depressivos. Porém, é essencial considerar o nível depressivo em que o paciente se encontra ao recomendar atividades físicas, pois nem todas as atividades são apropriadas para todos os estágios da depressão, cabendo ao profissional de Educação Física propor a mais adequada. O objetivo é encontrar um equilíbrio entre atividades que possam ser realizadas sem que haja pressão adicional e que sejam benéficas para a saúde mental, adaptando-as conforme necessário para se adequar ao estado emocional e físico da pessoa.

Os exercícios podem variar desde caminhadas leves, logo até atividades mais intensas, como a prática de esportes. A chave está em encontrar algo que seja agradável e realizável para a pessoa, respeitando sempre seus limites. Além disso, a atividade física regular também pode melhorar a qualidade do sono, o que é fundamental para quem sofre de depressão, já que muitas vezes o sono é afetado, o que é negativo nesses casos. É importante ficar atento que a busca por atividade física não é uma solução isolada para o tratamento da depressão. Deve ser complementada por outras formas de terapia, como aconselhamento psicológico e, em alguns casos, medicamentos prescritos por profissionais de saúde mental. O efeito positivo do exercício resistido na melhora dos sintomas de ansiedade e depressão de mulheres de meia-idade também tem sido reportado por outros pesquisadores. (ARAÚJO, et al, p. 4)

Com o aumento da idade o corpo começa a sofrer mudanças como perda de massa magra (sarcopenia), mudanças hormonais, diminuição da auto estima, isolamento e todas essas mudanças podem acarretar em distúrbios. Estes fatores, podem diminuir a sua qualidade de vida, mas há meios de amenizar, deixar mais lenta toda esta transformação que o corpo sofre, e que não é nada fácil até que chegue no momento em que você se depara com a situação. Isto pode abalar com o emocional e desencadear outras situações que irão te deixar triste, desolado, isolado socialmente, impactando a saúde mental podendo te levar a quadros depressivos.

O TR, ou seja, a prática de exercícios com pesos, pode ser uma solução, que foi o que o estudo de Araújo e colaboradores (2017) mostrou, onde mulheres com o TR diminuíram gordura corporal, um aumento do nível hormonal. Também houve um aumento considerável de massa magra, e a massa óssea (quando a musculatura tensiona o tendão o tendão também tensiona a parte óssea estimulando o crescimento da massa óssea); o TR foca mais em grupamentos musculares se falando em hipertrofia, mas também promove resultados superiores ao efeito do que treinamento em endurance, assim como qualquer exercício físico vai fazer com que além de todos esses benefícios citados também haja uma redução significativa nos quadros depressivos.

Ainda conforme os autores, o treinamento resistido pode trazer várias melhorias para mulheres de meia idade com depressão, principalmente quando comparadas àquelas que não praticam atividade física. Entre os benefícios estão a melhora do humor, redução dos sintomas depressivos, aumento da autoestima e sensação de bem-estar. Além disso, o exercício físico pode ajudar a regular os níveis de hormônios e neurotransmissores, como serotonina e endorfinas, que também estão relacionados ao controle do humor e emoções.

Em outros estudos foi verificado os impactos que o exercício físico pode ter na saúde mental de idosos que lidam com a depressão. Além dos benefícios físicos, como melhorias na mobilidade e na saúde cardiovascular, o exercício regular pode ajudar a reduzir os sintomas depressivos em pessoas mais velhas. Isso acontece pela liberação de endorfinas, melhora do sono e aumento da sensação de bem-estar. No entanto, é importante adaptar os exercícios às condições físicas de cada idoso e considerar outras formas de apoio no tratamento da depressão, como

terapia e medicamentos, se necessário. De acordo com Oliveira e colaboradores (2022, p. 3):

De acordo com Simão, (2004, apud Garcia et al., 2020). A musculação é a melhor atividade para melhorar a qualidade de vida do idoso. Devido a facilidade em controlar cargas e por não causar impacto nas articulações, a musculação é acompanhada de praticidade para pessoas idosas. Portanto, o objetivo deste estudo é mostrar os benefícios que o treinamento resistido consegue promover e influenciar na qualidade de vida dos idosos.

Em contrapartida, é observado que atividade física deve ser utilizada como coadjuvante no tratamento do transtorno depressivo. A atividade tem se saído positivamente de maneira geral, sendo relevante tanto como preventiva e também como complemento aos tratamentos tradicionais e traz uma saúde mental melhor aos ativos do que os que são sedentários (COLCOMBE et al., 2003).

Os estudos ressaltam a eficácia do exercício físico como parte de um plano de tratamento para a depressão destacando sua relevância tanto como uma estratégia de prevenção quanto um complemento aos tratamentos tradicionais. A possibilidade de pessoas ativas, em qualquer idade, apresentarem uma melhor saúde mental do que sedentários é bem grande.

A musculação é uma atividade valiosa para os idosos devido à sua capacidade de controlar as cargas e ao baixo impacto nas articulações. Porém, é importante considerar que outras práticas, como o treinamento funcional, Yoga e pilates, também oferecem benefícios notáveis para a qualidade de vida dos idosos. Mas, a musculação contribui para o aumento da força muscular, melhorando a mobilidade e a estabilidade. Algumas modalidades alternativas podem complementar esses benefícios ao focar em aspectos como flexibilidade, equilíbrio dinâmico e coordenação motora. A individualidade de cada idoso também deve ser considerada. Nem todos se sentem confortáveis com a musculação. Então há uma grande variedade de opções de exercícios e, é fundamental para garantir que cada indivíduo encontre uma prática que se adapte melhor às suas preferências e necessidades físicas. Assim, embora o treinamento resistido tenha muitos benefícios, é importante considerar um leque de atividades que, combinadas, podem proporcionar uma melhoria mais abrangente na qualidade de vida dos idosos (OLIVEIRA et al., 2022).

Praticar exercícios de força tem sido associado à saúde pelos benefícios que traz à saúde mental, incluindo a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Os exercícios podem aumentar a produção de neurotransmissores como endorfinas, noradrenalina, serotonina e dopamina, conhecidos por melhorar o humor e reduzir o estresse. Além disso, o treino de força pode promover a autoestima e a sensação de controle sobre o corpo, impactando positivamente o bem-estar mental. No caso de pessoas com transtornos de humor, como depressão ou transtorno bipolar, os exercícios de força podem desempenhar um papel significativo (OLIVEIRA, 2021).

Embora as respostas individuais variem, o treinamento de força pode ser uma peça-chave no gerenciamento desses transtornos. No entanto, é essencial considerar a abordagem individualizada no planejamento do exercício, já que algumas pessoas podem se beneficiar mais de diferentes tipos de exercícios ou intensidades. O suporte de profissionais de saúde mental e treinadores capacitados é fundamental para criar programas de exercícios seguros e eficazes. Em alguns casos, a prática de exercícios de força pode complementar outras formas de tratamento, como terapia ou medicamentos, para melhorar a qualidade de vida das pessoas com transtornos de humor (depressão) (OLIVEIRA, 2021).

Conforme Oliveira (2021, p. 57 apud ARCOS; CONSENTINO; REIS, 2014):

Há evidências de que o exercício resistido possui efeitos positivos sobre os sintomas da ansiedade e depressão Arcos, cosentino e Reis (2014) salientam que é comprovado que a musculação influencia tanto aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, quanto aspectos físicos, que obviamente também estão inseridos com com aspectos neurológicos.

É destacado que, há evidências concretas demonstrando que o exercício resistido, como a musculação, tem efeitos benéficos nos sintomas de ansiedade e depressão. Não apenas melhora a saúde mental, mas também influencia aspectos físicos que estão conectados aos processos neurológicos. Resumindo, a prática de musculação não só ajuda na saúde da mente, mas também está ligada a melhorias físicas que atuam positivamente nos aspectos neurológicos do indivíduo, começando com liberação de substâncias químicas que atuam regulando diversas funções no organismo (OLIVEIRA, 2021).

Quando o cérebro de uma pessoa com transtorno depressivo se encontra naquela situação não é porque ela quer estar deprimida, é porque o cérebro está sofrendo alterações químicas que desencadeiam todos esses sentimentos negativos. Este órgão, vai precisar de ajuda para voltar ao seu funcionamento normal fica desregulado. Este fato, pode ser por causas genéticas e ambientais como um estresse forte ou a perda de um ente querido, um acontecimento desse tipo pode desencadear o desequilíbrio dos neurotransmissores no cérebro. O papel dessas regiões do cérebro, responsáveis por emoções negativas, é muito importante, elas usam muitos transmissores que são substâncias produzidas pelos neurônios para enviar informações para outras células.

Carneiro e colaboradores (2018), afirma que o exercício físico é um ótimo tratamento para a depressão, seja ele feito em casos de prevenção, leves ou graves. Ele ainda destaca a importância do acompanhamento de profissionais de Educação Física realizando uma integração com as equipes de saúde mental. Os fatores psicossociais / ambientais são causados por eventos de alto nível de estresse como a morte de entes queridos e traumas psicológicos do passado ou do presente. Todos esses fatores influenciam na evolução de quadros depressivos (HERCULANO, 2004).

Os principais neurotransmissores envolvidos na depressão são a serotonina e a noradrenalina, quando há um desequilíbrio na produção delas a doença se instala no cérebro de uma pessoa com transtorno, acabando por sofrer alterações progressivas ao longo do tempo. Essas mudanças afetam as estruturas e os funcionamento do cérebro, especialmente das áreas relacionadas ao amor, emoções, e regulação dos impulsos.

Quando uma crise de depressão acontece são liberadas substâncias no organismo, que causam um prejuízo bem intenso, tanto para as conexões cerebrais, quanto para os neurônios em si. Estes, uma vez que sejam destruídos, não podem ser recuperados. A falta de tratamento adequado ainda faz com que as crises se tornem mais intensas e mais frequentes. Desta forma, tratar esse tipo de transtorno é crucial para aumentar a qualidade de vida principalmente a fim de proteger a atividade cerebral e a saúde do paciente. Ainda conforme Araújo (2017, p.4) “A prática regular de exercício físico é recomendada para mulheres de meia-idade como estratégia de tratamento para ansiedade e depressão.

5. CONCLUSÃO

O estudo sobre os benefícios do exercício resistido no tratamento da depressão mostra os resultados satisfatórios com a prática regular desse tipo de exercício demonstra uma melhoria significativa nos sintomas depressivos, contribuindo para o aumento dos neurotransmissores associados ao bem-estar e a redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Além disso, o exercício resistido promove uma sensação de realização pessoal, aumenta a autoestima e favorece interações sociais, proporcionando um ambiente propício para a melhoria do quadro depressivo e trás também aumento de massa magra ,massa óssea entre outros benefícios. Considerando esses resultados, o exercício resistido pode ser considerado uma excelente ferramenta para auxiliar no tratamento da depressão, oferecendo uma abordagem complementar e eficaz para auxiliar na recuperação e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS

STEVEN J. F.; WILLIAN J. K. tradução: Jerri Luis Ribeiro, Regina Machado. **Fundamentos do treinamento de força muscular** Garcez; revisão técnica: Ronei Silveira Pinto, Matheus Daros Pinto. – 4. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2017;. Acesso em 16 set 23.

ARCOS, C ; R. Os Benefícios do Treinamento de Força para o controle de ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação Atividade Física**, v.10 , n.2, p.49-61, dez. 2021. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85/84> acesso em: 28out.23.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, v. 19 - n. 1, p. 269-276, Jan./Jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt>. Acesso em: 15 set 23.

BERMUDES, O. W. Os Benefícios do Treinamento de Força para o controle de ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira. Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v.10, n.2, p.49-61, jul.2021. Disponível em: file:///C:/Users/DELL/Downloads/6 + - + Warley + FESV + p.+49-61.pdf; Acesso em 07out23

: Oliveira; J.R.C., Ferreira; L.N., Gonçalves; G.C., & Silva; A.C. (2022). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education*, e2020038. 4(3). <https://doi.org/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038> ; Acesso em 07 out 23.

CERQUEIRA, A. R.¹; PINHEIRO, E. C.; ZUNTINI, A. C. S². Contribuições do treinamento resistido na redução de sintomas de depressão: estudo de caso. **Revista Gestão Universitária**. Ano 2018 Disponível em; http://gestaouniversitaria.com.br/artigos/contribuicoes-do-treinamento-resistido-na-reducao-de-sintomas-de-depressao-estudo-de-caso--2?fb_comment_id=1358154217618671_2320222604745156; Acesso em 14 out 23.

SANTOS, A. A; NASCIMENTO, F.W.A. Depressão e exercício físico. **Editora Científica Digital**. Volume 10 - P 6 Ano 2023 - <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230211928.pdf>; Acesso em: 21 out 23.

MELO, K. C. M; ARAÚJO, DEUS, L.O.; RODRIGUES, F.B; LIMA, L.; BEZERRA, M.E; SALES, M.M; ROSA, T. S; CAMPBELL, C.G; SIMÕES, H. G. Exercício Resistido Melhora a Ansiedade e Depressão de Mulheres de meia - idade. **J.Phys.Educ.** v. 28, e 2820, 2017. Disponível: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/crtnFfTbVBP74VYS7WydCJk/abstract/?lang=pt>; Acesso em: 21out2

Open Science Research X - ISBN 978-65-5360-270-0 -Editora Científica Digital - www.editoracientifica.com.br

MELO, C.C; BOLETINI, T. L; FONSECA, C.C; BICALHO; COSTA, V .T; NOCE. F. Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília**, v. 8, v.2021, p.4. Disponível em <https://doi.org/10.31501/rbpe.v8i1.8319>; Acesso em: maio 2018

BRANDÃO, I. J. L. S; TEIXEIRA V. A .C; SOUSA E. C; SOUSA, M. V. C; PAIVA, P. V. N; MACEDO. A. Q; Efeitos do Treinamento Resistido Sobre a Ansiedade e Depressão; **Colégio Brasileiro de Ciências Do Esporte.** v. 8, nº 1,, ano. 2021 ;<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2019/8conice/paper/viewFile/13407/6288>; Acesso em: 07nov23.

TEODORO E.F; SIMÕES. A; GONÇALVES, G. A. DSM-5 e as alterações dos transtornos de humor: uma análise crítica à luz da teoria psicanalítica; **Periódicos eletrônicos em psicologia** https://docs.google.com/document/d/1jQN_4jlgO6CBAhDk2kij5zuqAleY3TtJ/edit ;Acesso em: 11nov23

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, v. 19 - n. 1, p. 269-276, Jan./Jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt>. Acesso em: 15 set 23.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. DEPRESSÃO. www.gov.br, 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>>. Acesso em: 22, out e 2023.