

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

DIEGO LEONARDO TAVARES DA SILVA
MARCILIO FERREIRA CAMPOS JUNIOR
MATEUS ANÉZIO DA SILVA

Efeitos do Exercício Resistido, Aplicado para pessoas
com depressão

RECIFE/2023

DIEGO LEONARDO TAVARES DA SILVA
MARCILIO FERREIRA CAMPOS JUNIOR
MATEUS ANÉZIO DA SILVA

Efeitos do Exercício Resistido, Aplicado para pessoas
com depressão.

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final
para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586e Silva, Diego Leonardo Tavares da.
Efeitos do exercício resistido, aplicado para pessoas com depressão /
Diego Leonardo Tavares da Silva; Marcilio Ferreira Campos Junior; Mateus
Anézio da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
14 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Depressão. 2. Exercício físico resistido. 3. Saúde mental. I.
Campos Junior, Marcilio Ferreira. II. Silva, Mateus Anézio da. III. Centro
Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 JUSTIFICATIVA	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1 Depressão	11
3.2 Treinamento Resistido	13
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
5 RESULTADOS	16
5.1 Análises e Discussões: Efeitos do Exercício Resistido, Aplicado para Pessoas com Depressão	18
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
7 REFERÊNCIAS	20

Efeitos do Exercício Resistido, Aplicado para pessoas com depressão

Diego Leonardo Tavares da Silva

Marcilio Ferreira Campos Junior

Mateus Anézio da Silva

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: Considerando que a depressão é uma das maiores causas não só de mortalidade, mas de incapacidade nas atividades diárias, sobre a população no geral e diante do cenário vivenciado de isolamento social, decorrente da pandemia da Covid-19, ocorreu um aumento significativo desta doença mental. Aparentemente, tanto a atividade física quanto o exercício físico como meio adjunto, podem propiciar benefícios agudos e crônicos no tratamento da depressão, diminuindo os seus sintomas e melhorando a qualidade de vida. Com base nisso, o estudo teve como objetivo indagar os efeitos dos exercícios resistidos para pessoas com depressão. Ratificando segundo as literaturas presentes que o exercício físico tem benefícios tanto fisiológicos como psicológicos para o indivíduo que pratica. Quanto à metodologia, foi aplicada uma pesquisa bibliográfica. Sendo assim, foram pesquisados estudos já publicados por autores com basamento principal de dados da internet como Google acadêmico, Scielo, artigos científicos e etc. Para leitura, e conseqüentemente discussão analítica visando a veracidade dos resultados.

Palavras-chave: Depressão. Exercício físico Resistido. Saúde mental.

INTRODUÇÃO

A depressão pode ser identificada e tratada na atenção básica , e para isso, o treinamento e as campanhas de conscientização são fundamentais, e não só dos profissionais, mas também da população geral, incentivando a busca por ajuda. O custo da depressão geralmente é muito alto, e não só em termos de perda monetária; pode custar relacionamentos, empregos, e não raro, a própria vida. O

¹ Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

mais trágico desfecho da depressão é o suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se suicida no mundo, e as ações preventivas são urgentes. (OMS),2014 Diversos estudos apontam que atividades e exercícios físicos proporcionam benefícios a pessoas com essa condição, portanto o objetivo desse estudo foi verificar a influência de dois programas de treinamento na redução da depressão em jovens adultos, tendo em vista que a literatura carece de conteúdos a respeito dessa faixa etária. Uma anamnese foi aplicada nos indivíduos que se voluntariaram para participar da pesquisa, com o objetivo de conhecê-los melhor e filtrar indivíduos sedentários e com sintomas de depressão, o inventário de depressão de Beck foi aplicado no início e no fim do projeto para mensurar o nível de depressão nas duas fases e a escala de Borg (percepção subjetiva de esforço) foi utilizada para estimar a intensidade nos programas de treinamento, juntamente com a fórmula de Tanaka que foi utilizada no step. Entre as duas modalidades aplicadas, a musculação se demonstrou mais eficaz que o step na redução dos sintomas de depressão.

Em 2013 a organização mundial da saúde (OMS) apontou a depressão como a doença mais incapacitante e a com maior impacto global sendo mais frequente em mulheres, foi estimado que 10,2% das pessoas de 18 anos ou mais de idade receberam diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental com o número maior em diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental com o número maior em indivíduo do sexo feminino, sendo 14,7% contra 5,1% dos homens. Indivíduos entre 60 e 64 tiveram uma proporção maior (aproximadamente 13,2%).

Em contrapartida, pessoas entre 18 a 29 anos tiveram o menor percentual (5,9%) (IBGE, 2022). Contudo, durante a pandemia do novo coronavírus houveram cada vez mais relatos de depressão e ansiedade entre os jovens adultos. Uma pesquisa feita em 2020 analisou a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID19 no Brasil. Foi constatado que os adultos jovens, entre 18 a 29 anos, foram os mais afetados. Enquanto 27,5% dos idosos relataram

sentir-se muitas vezes ou sempre tristes ou deprimidos, esse sentimento atingiu 53,8% dos adultos jovens; 9,1% dos adultos jovens informaram que se sentiam sempre tristes (BARROS, 2020).

A literatura aponta que manter atividade física regular tem um papel importante na redução de sintomas de depressão, tanto os aeróbicos, quanto de força e até mesmo os de flexibilidade parecem ter resultados semelhantes. Os mesmos autores do artigo de Samulski também dizem que em pacientes diagnosticados com sintomas mais severos de depressão apresentam melhora no humor quando aumentam a frequência das atividades físicas (SAMULSKI, 2009).

A atividade física pode entrar como um processo de tratamento não medicamentoso, podendo ser um potencial coadjuvante na redução da depressão. A atividade física vem sendo usada como retardante do processo de envelhecimento, trazendo benefícios fisiológicos como: controle dos níveis glicêmicos, melhora capacidade pulmonar (cardíaca), fortalecimento dos grupos musculares, equilíbrio e flexibilidade (SILVA, 2010).

Além disso durante a realização do exercício físico é notada a liberação de endorfina e dopamina, gerando um efeito tranquilizante e relaxante pós-esforço no praticante regular (CHEIK, 2003) A musculação como uma ferramenta de exercício físico, é recomendado por sua eficiência na liberação de diversos hormônios (endorfina, dopamina, serotonina, dentre outras) que se ausentam durante a depressão, sendo elas substâncias bioquímicas produzidas em altas quantidades. A endorfina ajuda a regular e auxilia na sensação de relaxamento, colaborando para uma sensação de bem estar (GUILGER, 2017). Os hormônios supracitados tem como uma das funções regular o humor, substâncias que carecem em pessoas depressivas, hormônios de grande importância nas funções diárias, compondo elas os neurotransmissores do encéfalo, ou seja, a transmissão entre os neurônios a comunicação a qual é de suma importância para colaboração de um treinamento em musculação (GUILGER, 2017).

Os objetivos desta pesquisa são investigar os benefícios do exercício resistido-musculação para pessoas com depressão, com o objetivo geral de indagar os efeitos desses exercícios para essa população específica. Os objetivos específicos incluem identificar os efeitos fisiológicos e psicológicos do exercício resistido em pessoas com depressão, bem como analisar a relação entre os exercícios resistidos e a melhora no prognóstico depressivo. Através dessa análise, espera-se compreender melhor como o exercício resistido pode contribuir para o tratamento e manejo da depressão

O treinamento resistido é uma atividade física que pode trazer diversos benefícios para a saúde mental de pessoas com depressão. Segundo um estudo publicado no *Journal of Psychiatric Research*, "o treinamento resistido pode ser uma intervenção eficaz e segura para jovens adultos com depressão leve a moderada" (Muller et al., 2018).

A prática regular de exercícios físicos, incluindo o treinamento resistido, tem sido associada a uma redução nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Craft & Perna, 2004). Além disso, o exercício físico pode aumentar a sensação de bem-estar, melhorar a qualidade do sono e aumentar a autoestima (Callaghan, Khalil, & Morres, 2019).

No caso específico do treinamento resistido, ele pode melhorar a função cognitiva, reduzir a fadiga e aumentar a força muscular e a densidade óssea (Muller et al., 2018). Além disso, a prática regular de atividades físicas como o treinamento resistido pode diminuir o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, que podem estar relacionadas à depressão (Craft & Perna, 2004).

No entanto, é importante lembrar que o treinamento resistido não deve ser utilizado como única forma de tratamento para a depressão. Ele deve fazer parte de um plano de tratamento mais abrangente, que pode incluir terapia e medicação. É recomendado buscar orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer atividade física, para garantir que ela seja segura e adequada às necessidades individuais de cada pessoa.

2. JUSTIFICATIVA

O treinamento resistido é uma atividade física que pode trazer diversos benefícios para a saúde mental de pessoas com depressão. Segundo um estudo publicado no Journal of Psychiatric Research, "o treinamento resistido pode ser uma intervenção eficaz e segura para jovens adultos com depressão leve a moderada" (Muller et al., 2018).

A prática regular de exercícios físicos, incluindo o treinamento resistido, tem sido associada a uma redução nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Craft & Perna, 2004). Além disso, o exercício físico pode aumentar a sensação de bem-estar, melhorar a qualidade do sono e aumentar a autoestima (Callaghan, Khalil, & Morres, 2019).

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Antes de aprofundar nos objetivos, é importante que se entenda o que é a depressão e como pode afetar a vida do aluno/paciente. A depressão pode levar a diversas comorbidades, uma vez que leva o indivíduo a se isolar, a ter uma sonolência maior do que a normal, ao mesmo tempo em que experimenta uma perda da qualidade do sono, além de se sentir indisposto a qualquer prática de exercício físicos, além de perda de memória, podendo em casos extremos, e caso não seja devidamente tratado ao óbito.

3.1 Depressão

A depressão é entendida como um transtorno mental, encontrando-se, portanto, descrita no manual diagnóstico de transtornos mentais (DSM), que se encontra atualmente em sua quinta edição (DSM-V). Ele é publicado pela Associação de psiquiatria americana (2014) que divide os transtornos mentais em tipos, baseada em um grupo de características definidas, apresentando ainda o Código Internacional de

Doença (CID). Ele determina ainda os critérios diagnósticos, os procedimentos de registro, especificadores, prevalência, dentre outros (MORAES, 2018).

O DSM é utilizado por clínicos e pesquisadores de diversas vertentes, para utilizar uma linguagem comum para comunicar e avaliar as características dos transtornos mentais que investigam, ou que são apresentados por seus pacientes. Segundo Fonseca (2017) diagnósticos confiáveis se mostram importantes, pois tornam possível orientar recomendações de tratamento, bem como identificação das taxas de prevalência para planejamento de serviços de saúde mental.

Aníbal e Romano (2017) trazem dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) que traz uma estimativa de que essa doença acomete mundialmente mais de 350 milhões de pessoas, tendo casos de mais incidência nas mulheres.

As causas do transtorno depressivo não são bem definidas, porém sabe-se que o fator genético e o ambiental podem influenciar o seu surgimento. Pode ser causada por uma disfunção bioquímica no cérebro que leva a uma predisposição à doença. O transtorno depressivo maior é o que melhor representa os transtornos que compõem o grupo, sendo caracterizado por episódios de pelo menos duas semanas de duração (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Uma das dificuldades de se conceituar o termo “depressão” é a semântica, uma vez que ele é comumente associado a um sentimento, a uma queda simples do seu ânimo normal, sem que isso esteja ligado a uma patologia. Segundo a American

Psychiatric Association(2014).

Depressão é uma doença psiquiátrica que pode afetar pessoas de todas as idades, raças e classes sociais. Os sintomas da depressão podem variar em intensidade e duração, e podem incluir tristeza constante, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, alterações no sono e no apetite, fadiga, irritabilidade, sentimentos de inutilidade e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Os sintomas da depressão podem durar semanas, meses ou até anos, e podem ter um impacto significativo na qualidade de vida do indivíduo afetado. É importante lembrar que a depressão é uma doença tratável e que existem várias opções de tratamento disponíveis, incluindo psicoterapia, medicação e mudanças no estilo de vida.

Além disso, é importante destacar que a depressão não é simplesmente uma tristeza passageira ou um sinal de fraqueza pessoal. É uma doença real que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua situação pessoal ou profissional. É fundamental que a sociedade como um todo reconheça a gravidade da depressão e trabalhe para promover a conscientização e a compreensão sobre essa importante questão de saúde mental.

3.2 Treinamento Resistido

O treinamento de resistência é uma forma de exercício físico que visa aumentar a força muscular e a resistência. De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM), o treinamento de resistência pode trazer diversos benefícios para a saúde. Estes incluem a melhora da composição corporal, redução do risco de doenças crônicas, aumento da densidade mineral óssea e melhora da saúde mental.

Um estudo publicado no Journal of Strength and Conditioning Research avaliou os efeitos do treinamento de resistência em mulheres idosas. Os resultados mostraram que o treinamento de resistência foi capaz de aumentar a força muscular e a capacidade funcional dessas mulheres. Esses resultados são importantes, pois a perda muscular é um problema comum em pessoas idosas e pode levar a uma redução da capacidade funcional e independência.

Outro estudo, publicado no International Journal of Sports Medicine, comparou os efeitos do treinamento de resistência com o treinamento aeróbico em pacientes com síndrome metabólica. Os resultados mostraram que ambos os tipos de treinamento foram eficazes na melhora da composição corporal e na redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. No entanto, o treinamento de resistência foi mais eficaz na melhora da resistência à insulina e na redução da pressão arterial.

Em resumo, o treinamento de resistência pode trazer diversos benefícios para a saúde, incluindo o aumento da força muscular, melhora da capacidade funcional, redução do risco de doenças crônicas e melhora da saúde mental. Estudos mostram que o treinamento de resistência é eficaz em pessoas de todas as idades e pode ser especialmente benéfico para pessoas idosas e aquelas com síndrome metabólica. Portanto, o treinamento de resistência deve ser considerado como uma forma importante de exercício físico para promover a saúde e o bem-estar

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

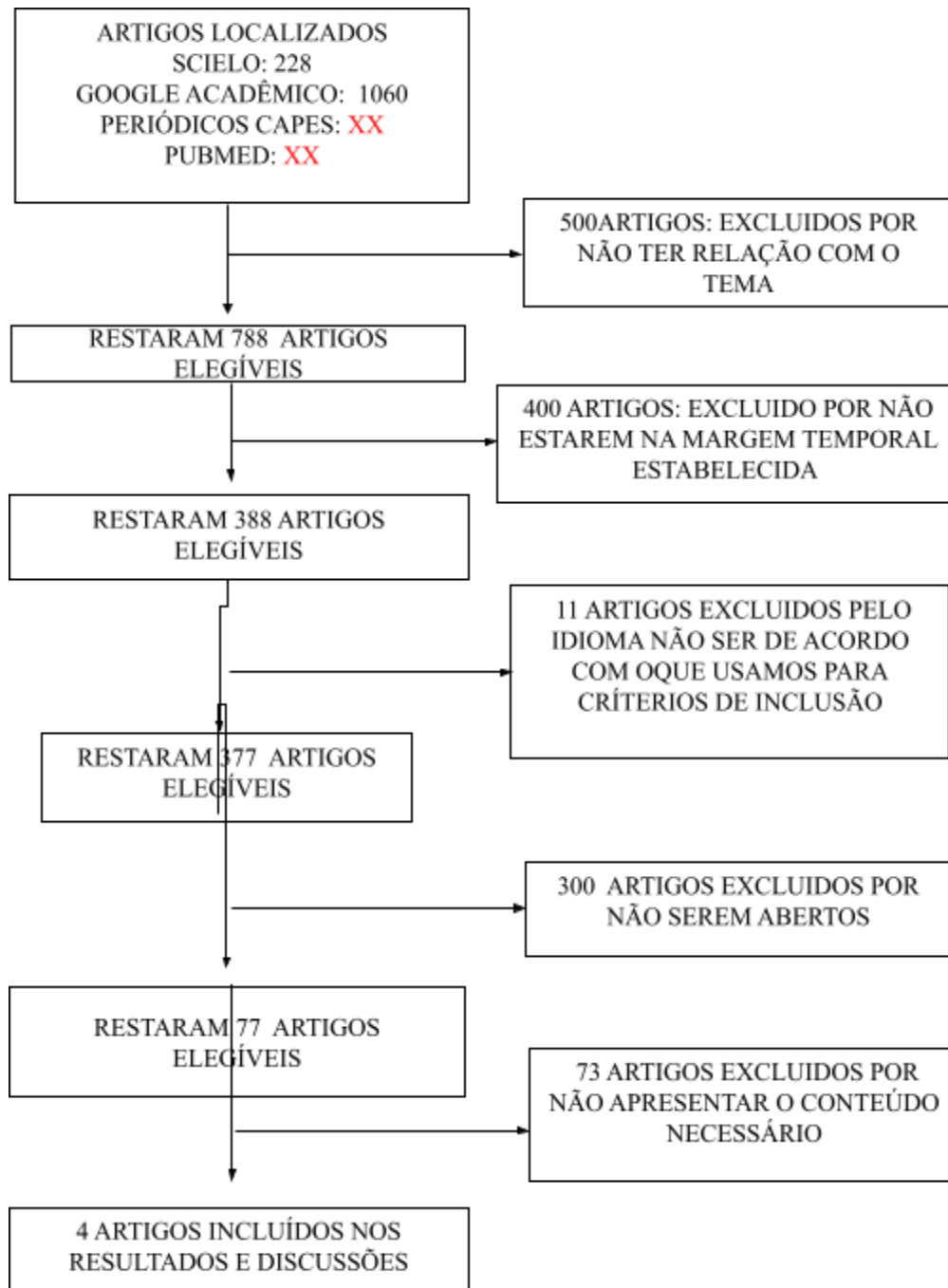
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das (Efeitos do Exercício Resistido, Aplicado para pessoas com depressão) foi realizado um levantamento

bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (scielo,Google acadêmico). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Depressão”, Exercício físico Resistido e “Saúde mental”, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2013 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Xi aowei he.	Exploram o efeito da prescrição de exercícios físicos no tratamento da depressão em estudantes universitários..	Experimental.	universitário (17 a 30 anos).	Verificou-se diferença estatisticamente significativa nos escores da HAM-D entre os grupos observação e controle na primeira semana ($P < 0,01$).
Jing wang	Verificar a influência de esportes na condição depressiva e seu efeito no tratamento clínico da doença	Experimental	60 paciente hospitalizados	Houve diferença na pontuação e nos níveis de B-EP entre os grupos, indicando que o efeito do tratamento foi melhor no grupo experimental
Lindang	Observar a situação e as características atuais do exercício físico e dos transtornos depressivos e examinar o efeito do exercício físico nos transtornos depressivos do corpo humano	Experimental	Idosos com mais de 60 anos	A incidência de depressão é mais elevada. Existem diferenças significativas entre a atitude quanto ao exercício físico e o grau de depressão nos três tipos de sujeito do estudo. O exercício físico leva ao alívio da depressão.

<p>A manda Regis F urtado</p>	<p>analisar os fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes</p>	<p>Transversal</p>	<p>Adolescentes entre 10 e 19 anos</p>	<p>participaram do estudo 219 adolescentes, com média de idade de 15,7 anos, mais da metade eram meninas (52,5%) e de classe econômica média (51,1%); 55,3% eram muito ativo/ativo; 39,3%, com autoestima baixa; 17,8% apresentaram risco para desenvolver transtorno alimentar; 12,3% risco para sintomas de ansiedade grave; e 13,3%, risco para sintomas de depressão moderada. Os fatores associados ao nível de atividade física foram a autoestima e o risco para depressão.</p>
-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.1 Análises e discussões: Efeitos do Exercício Resistido, Aplicado para pessoas com depressão

A depressão é uma condição de saúde mental amplamente reconhecida por sua prevalência e impacto negativo na qualidade de vida. No entanto, à medida que a pesquisa em saúde mental continua a se expandir, surgem abordagens inovadoras para complementar os tratamentos convencionais. Uma dessas abordagens promissoras é o treinamento físico resistido ou musculação, que visa fortalecer a musculatura do corpo. Neste texto, discutiremos a análise e discussão dos benefícios potenciais do treinamento físico resistido para indivíduos que enfrentam a depressão.

Discussões:

Os resultados indicam que o treinamento de exercícios resistido-musculação pode ser uma opção promissora no tratamento de sintomas de depressão em pessoas

com diferentes condições de saúde. A redução significativa dos sintomas de depressão observada independentemente do estado de saúde sugere que o RET pode ser eficaz como uma intervenção complementar ou alternativa aos tratamentos tradicionais para a depressão. Além disso, os efeitos ansiolíticos e os benefícios para a saúde cardiovascular associados ao RET reforçam sua relevância como uma abordagem terapêutica abrangente

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa, foi investigada a aplicação do exercício resistido como uma abordagem terapêutica para indivíduos que enfrentam a condição da depressão. Os objetivos se concentraram em compreender os efeitos físicos e psicológicos desse tipo específico de exercício, com o intuito de contribuir para estratégias mais abrangentes no tratamento da depressão.

Os resultados obtidos revelaram descobertas promissoras. Do ponto de vista físico, observou-se melhorias significativas na força muscular e na composição corporal dos participantes submetidos ao exercício resistido. Esses indicadores sugerem benefícios para a saúde física e destacam a capacidade do exercício resistido como uma ferramenta multifacetada no tratamento da depressão.

No aspecto psicológico, os participantes demonstraram uma redução notável nos sintomas depressivos, acompanhada de uma melhora geral no humor. Esses resultados indicam que o exercício resistido pode desempenhar um papel vital na promoção do bem-estar mental, fornecendo uma abordagem complementar aos métodos convencionais de tratamento.

Entretanto, é importante ressaltar que este estudo possui limitações, como questões relacionadas à adesão ao programa de exercícios e variações individuais nas respostas aos protocolos, que merecem investigações adicionais.

Em conclusão, os efeitos do exercício resistido em pessoas com depressão apresentam-se como um campo de pesquisa promissor. Este estudo contribui para a compreensão desses efeitos, destacando a importância do exercício resistido como uma intervenção potencialmente eficaz. Recomendações para pesquisas futuras incluem a realização de ensaios clínicos mais extensos e a exploração de protocolos personalizados para maximizar os benefícios terapêuticos.

Espera-se que estas considerações finais forneçam insights valiosos para profissionais de saúde, pesquisadores e demais interessados na interseção entre exercício resistido e saúde mental.

REFERÊNCIAS

AUTELINO, E.; ROSA, S. *Influência do treinamento de força e do treinamento cardiorrespiratório na redução da depressão em jovens adultos*. Edu.Br, Brasília, v. 33, n. 1, p. 1-14, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://repositorio.udf.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4231/1/Influencia%20do%20treinamento.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2023.

BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. de. *Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão*. Corpoconsciência, Cuiabá, v. 19, n. 1, p. 1-10, 2015. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>. Acesso em: 26 mai. 2023.

CALLAGHAN, P.; KHALIL, E.; MORRES, I. D. *A systematic review of exercise interventions for adults with depression: Implications for future research and practice*. General Hospital Psychiatry, New York, v. 59, p. 37-44, 2019.

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 da UFF,

Niterói, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/s0104-80232007000100022>. Acesso em: 26 mai. 2023.

CRAFT, L. L.; PERNA, F. M. *The benefits of exercise for the clinically depressed*. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, Washington, v. 6, n. 3, p. 104-111, 2004.

DEL PORTO, J. A. *Conceito e diagnóstico*. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 21, n. suppl 1, p. 06-11, 1999. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/s1516-44461999000500003>. Acesso em: 26 mai. 2023.

MOREIRA, Rodrigo O. et al. *Diabetes mellitus e depressão: uma revisão sistemática*. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 47, n. 1, p. 19-29, 2003.

MULLER, V. R. et al. *Resistance training as an effective and safe intervention for young adults with depressive symptoms: A randomized controlled trial*. Journal of Psychiatric Research, Amsterdam, v. 103, p. 28-36, 2018.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas*. 2a Ed. Manole, 2009.

SILVA, Gabriel et al. *Caracterizando a depressão no idoso: uma revisão bibliográfica*. Enciclopédia Biosfera, v. 6, n. 09, 2010.

VALIM, Valéria et al. *Efeitos do exercício físico sobre o humor em idosas*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 115-118, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000200006>. Acesso em: 26 mai. 2023.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus pela sabedoria e orientação durante esta jornada acadêmica.

A meu orientador Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos, pela orientação valiosa.

Aos Colegas e amigos, pelas discussões e apoio.