

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

GLEYCE KELLY ALMEIDA DE SOUZA
RONALD FARIAS FERREIRA DE ALMEIDA
JOÃO VITO DO NASCIMENTO ARRUDA

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE
FORÇA PARA ADULTOS COM DEPRESSÃO**

RECIFE/2023

GLEYCE KELLY ALMEIDA DE SOUZA
RONALD FARIAS FERREIRA DE ALMEIDA
JOÃO VITO DO NASCIMENTO ARRUDA

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA ADULTOS COM DEPRESSÃO

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

Professor Orientador: . Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2023

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

S719e Souza, Gleyce Kelly Almeida de.
Os efeitos do treinamento de força para adultos com depressão /
Gleyce Kelly Almeida de Souza; Ronald Farias Ferreira de Almeida; João
Vito do Nascimento Arruda. - Recife: O Autor, 2023.

22 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. Treinamento de força. 2. Adulto. 3. Depressão. I. Almeida, Ronald
Farias Ferreira de. II. Arruda, João Vito do Nascimento. III. Centro
Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Nós agradecemos a Deus, aos nossos familiares, amigos e ao nosso professor Edilson Laurentino por nos auxiliar e apoiar tão bem nesta longa e árdua jornada.

“O autocuidado é uma escolha deliberada de presentear-se com pessoas, lugares, coisas, eventos e oportunidades que recarregam nossa bateria pessoal e promovem a saúde integral: corpo, mente e espírito.”

(Laurie Buchanan)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	16
4. RESULTADOS.....	18
4.1 ANÁLISE E DISCUSSÕES.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	28

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA ADULTOS COM DEPRESSÃO

Gleyce Kelly Almeida de Souza
Ronald Farias Ferreira de Almeida
João Vito do Nascimento Arruda
Edilson Laurentino dos Santos

Resumo: Atualmente referida como o mal do século, a depressão é uma doença de corpo e espírito que a cada dia aumenta o número de pessoas com seu diagnóstico na população mundial. Contudo a depressão é desencadeada por outras doenças como por exemplo: a ansiedade, a obesidade e o sedentarismo. De certa forma o treinamento de força (TF) traz vários benefícios, podendo citar a liberação da endorfina tendo papel principal de elevar o nível de humor do indivíduo ajudando no tratamento da doença citada. O presente trabalho vem demonstrar formas vantajosas proporcionadas pelo TF a fim de demonstrar que pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os sintomas de depressão em adultos e precaver o indivíduo de outras doenças, pois estará cuidando da sua saúde física e mental. Contudo, é importante esclarecer que o treinamento não deve ser utilizado como o único tratamento para a depressão. Portanto, é importante procurar ajuda de outros profissionais.

Palavras-chave: Treinamento de força, adulto, depressão.

1. INTRODUÇÃO

A depressão, é um transtorno biológico, mental, que se caracteriza por mudanças no estado emocional incluindo tristeza persistente, perda do fascínio por atividades simples, proveitosas e rotineiras por um período de tempo (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2016-2017). Além do parâmetro mental, Stopa et al. (2015) afirmam que a doença afeta o organismo como um todo, já que essa pode ser decorrente de fatores genéticos, psicológicos, familiares e sociais, modificando as experiências sociais do indivíduo. Em contrapartida, a ansiedade vem acirradamente com a depressão. O transtorno de ansiedade é uma resposta normal de conjuntura que podem gerar medo, apreensão, dúvida ou expectativa. Portanto a ansiedade causa alguns sintomas como dores na região torácica, fadiga, palpitações, insônia, quando esses sintomas se manifestam trazem sofrimento e prejuízo na vida social, profissional ou acadêmica do indivíduo. A

doença pode ser definida como sensação de perigo iminente. (DSM-5, 2014; KARINO, E LAROS, 2014; SHAMSUDDIN et al., 2013)

Segundo a Organização Pan-americana de Saúde (2021), o transtorno depressivo está presente em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de indivíduos sofram com ele. Dados da Fundação Oswaldo Cruz, mostram que transtornos mentais como a depressão gera um alto custo social e econômico, por conta do tratamento ser demorado e o ministério da Saúde Mental completa ainda que 2,3% do gasto do SUS é destinado a saúde mental (SANTOS, 2019, p.2). Além dos tratamentos medicamentosos para o tratamento da depressão, o treinamento resistido é uma alternativa de tratamento não medicamentoso.

O treinamento resistido (TR), também conhecido como treinamento de força (TF), tornou-se uma das formas mais populares de exercícios e ele ficou para melhorar a aptidão e o condicionamento dos atletas. Os termos treinamento de força e treinamento resistido são todos utilizados para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento. Os termos treinamento resistido e treinamento de força abrangem uma ampla gama de modalidades de treinamento, incluindo exercícios corporais com pesos, uso de elásticos, movimentos pliométricos e corrida em ladeiras. O termo treinamento de força costuma se referir apenas ao treinamento resistido com pesos livres ou algum tipo de equipamento de treinamento com pesos. O crescente número de salas de treino resistido em academias, escolas de ensino médio e universidades atestam a popularidade dessa forma de condicionamento físico. Os indivíduos que participam de programas de treinamento resistido esperam que ele produza determinados benefícios à saúde e aptidão física, tais como aumento de força, aumento de massa magra, diminuição de gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária. O treinamento de força ou resistido favorece alguns benefícios à saúde do indivíduo praticante, como mudanças na pressão arterial, perfil lipídico e sensibilidade à insulina também podem ocorrer. Uma prescrição de treinamento resistido bem elaborada e executada de forma coerente pode produzir todos esses benefícios, ao mesmo tempo enfatizando um ou vários deles. (FLECK; KRAEMER, 2017, p.01).

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. 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).

De acordo com os presentes estudos, o TF tem forte contribuição com a ansiedade e depressão pois o TR, proporciona não apenas benefícios estéticos ou físicos, mas também estimula na relação interpessoal de seus praticantes, uma vez que permite a convivência com outras pessoas, auxiliando também na execução que antes se tinha dificuldade em fazer, aumentando assim o grau de satisfação do indivíduo consigo mesmo e conseqüentemente o bem-estar do mesmo. (REVISTA BRASILEIRA DE REABILITAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA, v.10, n.2, p. 49-61, dez. 2021). Segundo Zawadski e Vaggeti (2007), os médicos recomendam para melhoria da autoestima e prevenções de doenças a prática regulamentar de atividades físicas ou exercícios físicos, o TF é uma ótima recomendação por seu nível variável de intensidade, diferente de outros que há chances de aumento de frequência cardíaca, que poderia resultar em um rebote ou uma queda abrupta de substâncias bioquímicas.

Contudo este estudo busca evidenciar qual é a contribuição do treinamento de força como auxílio para uma melhoria na saúde mental. Ademais, o estudo tem como objetivo geral apresentar os benefícios psicológicos e fisiológicos do treinamento de força em adultos com depressão. Portanto seus objetivos específicos são: Citar os benefícios do treinamento de força para a saúde; apresentar a importância do acompanhamento do profissional de educação física nesta intervenção e mostrar através de evidências que o treinamento de força auxilia no tratamento da depressão. Embora, praticantes de atividades físicas como treinamento de força (TF) tendem a ter menos chances de sofrerem com doenças crônicas-degenerativas. Isso está associado aos benefícios que a prática de exercícios físicos nos proporciona tanto fisiológicos como psicológicos por conta dos hormônios que liberamos como a

endorfina e a serotonina que nos dá a sensação de bem estar. Considerando a alta prevalência, aliada ao significativo risco relativo do sedentarismo referente às doenças crônicas-degenerativas, o incremento das atividades físicas de uma população contribui decisivamente para a saúde pública, com muito impacto na redução dos custos com tratamentos, inclusive hospitalares, uma das razões de seus consideráveis benefícios sociais. (CARVALHO et al., 1996)

Apesar da melhoria dos sintomas depressivos, os médicos percebem que os sintomas, a frequência e a duração da depressão, é menor em indivíduos que praticam atividade física regularmente em comparação aos que não praticam. (MATTOS; ANDRADE; LUFT, 2004). O treinamento de força tem sido apontado como uma modalidade terapêutica complementar para a depressão. Diversos estudos têm mostrado os benefícios do treinamento de força para a saúde mental, incluindo a redução dos sintomas depressivos e o aumento do bem-estar emocional. De acordo com o livro *“Exercise-Based Interventions for Mental Illness: Physical Activity as Part of Clinical Treatment”* de Brendon Stubbs e Simon Rosenbaum, o treinamento de força pode ser uma ferramenta útil para reduzir a sintomatologia depressiva em adultos. Um estudo publicado na revista *American Journal of Lifestyle Medicine* aponta que o treinamento de força pode ter efeitos significativos na redução dos sintomas de depressão em adultos. Outro estudo, publicado na revista *Frontiers in Psychology*, destaca que o treinamento de força pode melhorar a cognição, o humor e a qualidade de vida de pacientes com depressão. Diante deste contexto, o treinamento de força contribui muito como um tratamento alternativo para pessoas que sofrem com depressão tanto no caráter fisiológico como psicológico.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Depressão

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão será a segunda causa de incapacidade em 2020 e prevê-se que em 2030 seja a primeira causa de morte e morbidade a nível global (WORLD FEDERATION FOR MENTAL HEALTH, WFMH, 2012). O transtorno depressivo é um estado intenso e pervasivo de sofrimento. Dado que as recaídas em estados depressivos ocorrem com elevada frequência, é primordial reconhecer e identificar os primeiros sinais e procurar ajuda médica, psicológica, de amigos, para que se inicie o tratamento o mais rápido possível. (CARVALHO; SERAFIM; JARA; MANOEL; CUNHA, BANDEIRA, 2017). A depressão é uma patologia considerada, em sua epidemiologia, muito banal, estando presente, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2018), em cerca de 300 milhões de pessoas. Tratada como uma psicopatologia, de acordo com Rufino et al. (2018), entende-se que o transtorno depressivo é um distúrbio de humor, duradouros e recorrente, além de ser correlacionado com alterações cognitivas e psicomotoras, que prejudica o relacionamento social, emocional e profissional do indivíduo.

Na perspectiva biológica, a depressão tem sido explicada por meio da hipótese monoaminérgica da depressão, ou seja, consequência de uma menor disponibilidade de aminas biogênicas cerebrais, em particular de serotonina, noradrenalina e/ou dopamina (VISMARI et al., 2008). A depressão maior está associada a um aumento das respostas imuno inflamatórias. Os pacientes com

essa condição mostram um aumento no número de células brancas no sangue, um aumento na razão CD4+/CD8+, elevação de certas proteínas no plasma, como a haptoglobina e a proteína C reativa, uma diminuição na resposta das células do sistema imunológico a estímulos, redução no número de certos tipos de células imunes, além de mudanças na expressão de antígenos e um aumento de citocinas pró-inflamatórias e seus receptores no sangue, como Il-6 e Il-23. Isso sugere que a produção aumentada de citocinas pró-inflamatórias e um desequilíbrio na resposta entre Th1/Th2 podem desempenhar um papel importante na fisiopatologia da depressão. Diversas teorias sugerem que a depressão é um fenômeno psiconeuroimunológico. Elas abrangem modelos relacionados ao sistema imunoinflamatório, a hipótese citocinérgica e a teoria macrofágica. Todas partem da ideia de que o aumento das citocinas pró-inflamatórias na depressão resulta nos sintomas associados a ela, como se a depressão fosse um tipo específico de "comportamento doentio". As citocinas pró-inflamatórias agiriam como neuromoduladores, influenciando aspectos neuroquímicos, neuroendócrinos e comportamentais nos transtornos depressivos. Do ponto de vista psicológico, a depressão se associa às características singulares da personalidade das pessoas, tais como: ausência de autoconfiança, baixa autoestima, entre outras (MOLL et al., 2014). E na dimensão social, destacam-se os aspectos culturais, escolares e familiares (BATISTA E DE OLIVEIRA, 2015). Vale ressaltar que o transtorno depressivo difere das flutuações de humor que são normais no nosso cotidiano. A depressão é classificada nos dias atuais como a 4^o (quarta) doença mais presente no mundo. Estima-se que a doença atinge 121 milhões de pessoas, e menos de 25% dos deprimidos tenham acesso ao tratamento (OLIVEIRA et al., 2020). É uma patologia que atinge a pessoa humana em corpo, mente e espírito, assim como afeta suas relações sociais em todos os aspectos em que o indivíduo convive, relações pessoais, econômicas e profissionais. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Conforme afirma a American Psychiatric Association (2014) no seu Manual Diagnóstico de transtornos mentais, qualquer pessoa está sujeita a apresentar a depressão, que pode se manifestar em qualquer idade. Esse transtorno, atualmente, tem sido considerado um problema de saúde importante, sendo criado inclusive um

mês destinado a conscientização e combate ao transtorno depressivo, que é o setembro amarelo.

2.2. Treinamento de força (TF)

O treinamento de força (TF) envolve um trabalho localizado em pequenos e grandes grupos musculares, utilizando sobrecargas, como pesos e barras, com cargas moderadas e repetições frequentes, apresentando intervalos entre as séries do movimento e, portanto, caracterizado como um esforço descontínuo (BERMUDES et al., 2003). O exercício físico pode proporcionar diversas melhorias aos indivíduos depressivos, sendo elas: aumento do nível de condicionamento físico; redução da perda de massa muscular, massa óssea e capacidade funcional; auxilia no processo de pensamentos positivos, reduz o risco de doenças físicas e aumenta capacidades físicas como força, equilíbrio, coordenação, além de melhorar o bem-estar e o humor (HUBINGER; NASCIMENTO; ANACLETO, 2019). Como tratamento para esses malefícios, vale salientar o exercício físico, que quando praticado regularmente e adaptando à especificidade de cada indivíduo, não se limitaria, apenas, à musculatura, mas poderia se estender a todos os órgãos e funções do corpo, como uma boa alternativa não farmacológica ou auxiliar no tratamento de sintomas depressivos (WERNECK e NAVARRO., 2011; LOWE et al., 2018)

Os proveitos psicológicos gerados pela prática do exercício encontram-se muito propagados por profissionais da área da saúde, meios de comunicação e pesquisadores, denotando a importância social e acadêmica do tema, contribuindo com o crescente número de estudos sobre os efeitos psicológicos do exercício, isso porque a saúde deixou de ser considerada uma condição meramente física e passou a ser concebida como uma interação de aspectos físicos, psicológicos e sociais, na qual a saúde mental é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos (WERNECK e NAVARRO., 2011). Segundo Antunes (2014), a utilização dos exercícios físicos como forma de tratamento aos sintomas depressivos, gera uma economia importante para os cofres públicos, na medida em que diminui a procura por atendimento no sistema de

saúde da rede pública como postos de saúde e hospitais. Pessoas depressivas têm tendência a apresentar baixos níveis de atividade física.

Contudo, parte dos estudos encontrados na revisão da literatura dos últimos anos, mostram que o exercício físico reduz os sintomas depressivos. Essa redução se dá por meio do aumento dos neurotransmissores, das catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano influenciado pelo exercício (SANTOS apud. MINGHELLI et al., 2013). Os resultados também suportam a hipótese de o indivíduo deprimido apresentar níveis baixos de aminas biogênicas, mostrando que o exercício promove aumento da atividade da serotonina, proporcionando efeito antidepressivo (MELANCON et al, 2014). A prática de exercício físico por pacientes psiquiátricos é recomendada, pois estas pessoas, além de ingerirem altas doses de remédio, geralmente são sedentárias, e estão mais vulneráveis ao surgimento de outras doenças (PULCINELLI AJ,2010). O estilo de vida ativo e a prática regular de atividades físicas podem ser métodos eficazes na redução do risco de doenças psicológicas, pois o exercício irá trabalhar com a motivação e os indivíduos experimentam sensação de bem-estar aumentando níveis de satisfação e felicidade. (VEIGAS J, 2009)

Existem explicações para a ação do exercício na depressão em duas principais áreas: a fisiologia e a psicologia. Percebe-se nos artigos as tentativas de explicação dos processos fisiológicos ligados principalmente aos neurotransmissores. Admite-se que existe uma complexidade grande nos mecanismos de liberação de substâncias. (ANDRADE, 2011). Segundo Sartori, 2010. Diz que o controle da depressão tem um enorme interesse clínico e farmacológico, pois os mecanismos moleculares envolvidos na patologia ainda não estão esclarecidos. Um estudo publicado em 2018 na revista médica JAMA Psychiatry concluiu que o treinamento de resistência pode ser tão eficaz quanto a terapia com medicamentos antidepressivos para o tratamento da depressão em adultos. O estudo randomizado controlado incluiu 152 adultos com depressão maior que foram designados aleatoriamente para um grupo de treinamento de resistência, um grupo de exercícios aeróbicos ou um grupo de controle. Os dois grupos de exercícios apresentaram uma redução significativa nos sintomas de depressão em comparação ao grupo de controle. Em resumo,

o treinamento de força pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os sintomas de depressão em adultos. No entanto, é importante enfatizar que o treinamento de força não deve ser usado como o único tratamento para a depressão. Se você está lutando contra a depressão, é importante procurar ajuda profissional de um médico ou psicólogo.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, uma vez que a pretensão não era quantificar os dados, mas sim analisar os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa preocupou-se, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, trabalhou com um repertório 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 puderam ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi produzida uma pesquisa bibliográfica para constatar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa foi elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta os seus proveitos afirmando que:

O principal benefício da pesquisa bibliográfica está 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 necessária nos estudos históricos. Em muitas situações, não houve outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

De acordo com Marconi e Lakatos a pesquisa bibliográfica é a reunião sistemática do material contido em livros, revistas, publicações avulsas ou trabalhos mimeografados. Esse material pode ser obtido por meio de fotocópias, xerox ou microfilmes (MARCONI; LAKATOS, 2010 p.30). A fim de embasar e contextualizar um estudo, identificar lacunas no conhecimento existente e sustentar argumentos teóricos e examinar criticamente uma literatura já disponível e desenvolver uma compreensão sólida do tema investigado e com isso contribuir com o avanço do conhecimento na área do estudo acadêmico.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do treinamento de força para adultos com depressão será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Periódicos CAPES, Scielo, Lilacs. Para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: Depressão, Treinamento de força, Adultos com depressão, Benefícios do treinamento de força, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: estudos publicados dentro do recorte temporal de 2016 a 2023; estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; artigos na Língua Portuguesa; artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: estudos indisponíveis na íntegra; estudos com erros metodológicos; estudos repetidos.

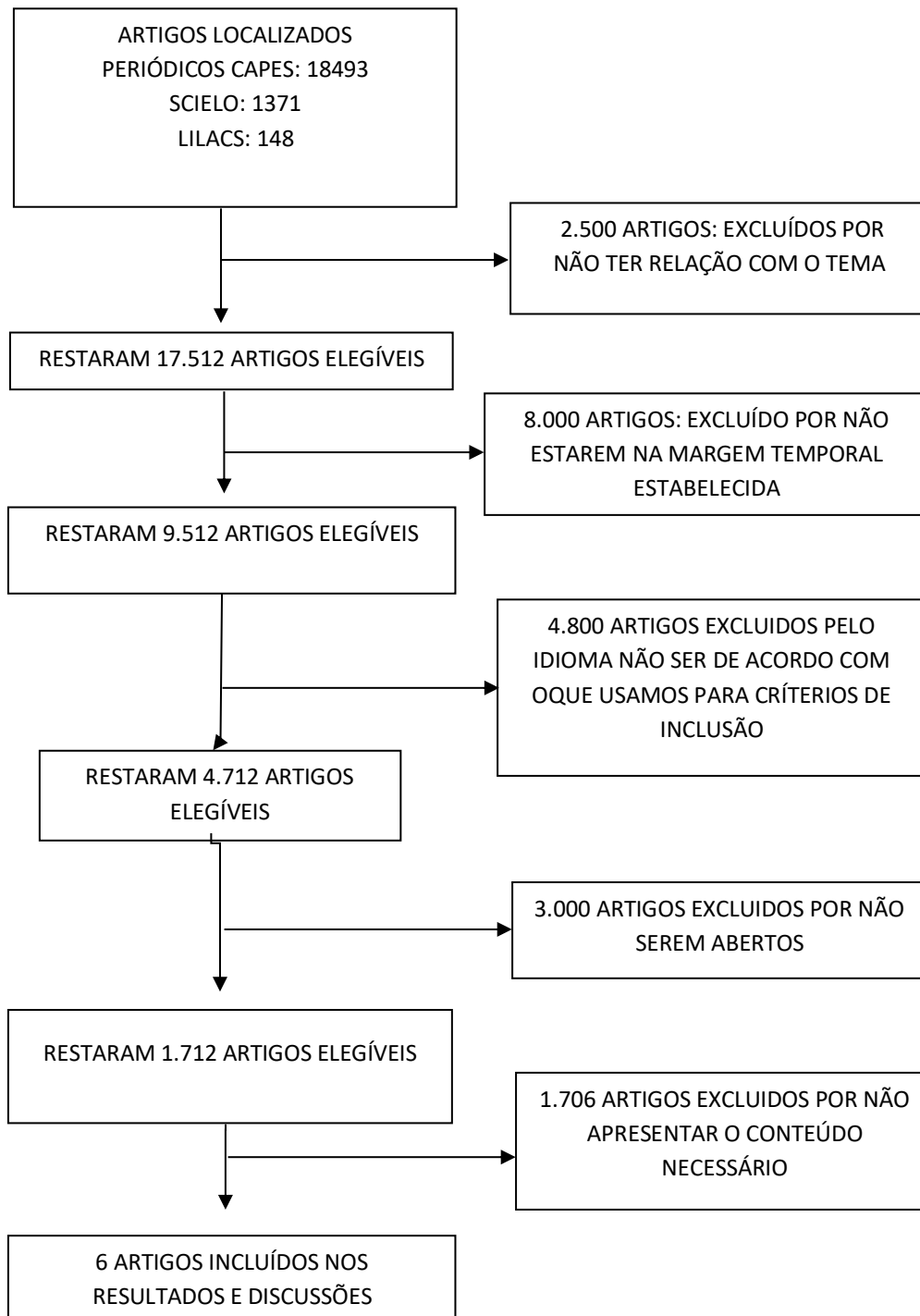
Os textos selecionados na pesquisa bibliográfica passaram por uma análise de conteúdo que pode ser entendida como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a conclusão de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (BARDIN, 1977).

Após a verificação do conteúdo foram expostos e esclarecidos os resultados obtidos com a pesquisa. Foram incluídos na pesquisa os trabalhos que melhor se adequem em nossos objetivos, que tenham relevância acadêmica e sejam mais recentes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Apresentamos o fluxograma no qual demonstra todos os trabalhos que foram pesquisados de maneira não palpável.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Agora apresentamos os arquivos mais relevantes da pesquisa.

Quadro 1: Agora apresentamos os resultados no quadro abaixo dos resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Oliveira; Batista (2016).	Revisar estudos dos últimos 10 anos sobre o efeito do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão, bem como, entender os mecanismos neurofisiológicos causadores de tais doenças, seus fatores psicofisiológicos e psicossociais.	Revisão bibliográfica qualitativa.	Adultos.	os estudos envolvidos mostraram melhoras a partir de poucas semanas de atividade, diminuindo sintomas e promovendo alívio emocional aos praticantes deixando, desta forma, a proposta da realização do exercício físico como um “suplemento terapêutico”, no tratamento de tais transtornos.
Melo; Boletine; Bicalho; Costa; Noce. (2018).	Verificar os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho.	Pesquisa descritiva.	Jovens	Tendo em vista que a atividade física pode contribuir para a saúde psicológica do indivíduo, a musculação pode ser uma alternativa auxiliar no controle das diferentes dimensões do estado de humor. A partir dos

				resultados encontrados neste estudo, é possível concluir que uma sessão de musculação, modifica o estado de humor dos sujeitos.
ROSA, Eric Autelino de Souza et al. (2022).	O objetivo deste estudo foi verificar a influência de dois programas de treinamento na redução da depressão em jovens adultos.	Estudo experimental.	Jovens adultos.	Os resultados obtidos em 5 semanas foram satisfatórios, confirmando que os dois programas de treinamento foram capazes de reduzir os escores de depressão dos sujeitos de pesquisa.
SILVA, D. S. et al. (2019).	Analisar os efeitos de um programa de exercício físico sobre marcadores sanguíneos, autonomia funcional e nível de depressão.	Pesquisa do tipo quase – experimental.	Adultos velhos e idosos.	Resultados indicam que o programa de atividade física é benéfico para reduzir os escores de depressão.
DE SOUZA, Higor dos Santos et al. (2021)	Comparar os níveis de estado de humor de mulheres adultas praticantes de atividade física regular com os de mulheres adultas sedentárias.	Amostra.	Mulheres adultas.	Os resultados do presente estudo demonstraram que as mulheres ativas apresentaram estado de humor positivo, além de apresentaram baixos escores para o estado de humor negativo, quando comparadas aos escores das

				mulheres sedentárias. Pode-se concluir que a atividade física pode influenciar positivamente o estado de humor.
Toti; Bastos; Rodrigues. (2018)	Analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários	Pesquisa quantitativa.	Jovens.	Os resultados contidos no presente artigo avaliam que a probabilidade de desenvolver o quadro ansioso e depressivo é menor para aqueles que praticam mais de 150 minutos de atividades semanais.

4.1. Análises e discussões

De acordo com o primeiro quadro, os autores Batista; Oliveira (2016) tendo pesquisado em livros e artigos com embasamento nos fatores associados à depressão tiveram como resultados que o exercício físico atua como tratamento não medicamentoso do distúrbio da depressão e assim tendo uma melhora significativa em poucas semanas de treinamento, estudos constataram que mulheres com sobrepeso e níveis de estresse tiveram melhoras acentuadas. Além da prevenção de outros tipos de doenças mencionadas pelos autores. Mencionaram que a faixa etária que mais sofre com o quadro depressivo se situa entre 18 a 45 anos, ressaltando que a maioria são pessoas sedentárias.

De acordo com o segundo artigo escrito pelos autores Melo; Boletine; Bicalho; Costa; Noce (2018) tem como os seguintes resultados: No estudo, os dados da Tabela 1 revelam mudanças nos estados emocionais em diferentes situações avaliadas, com destaque para a prática de Treinamento de força (TF). Nos dias em que os participantes se exercitavam após o trabalho, as dimensões emocionais negativas, como tensão, depressão, raiva e confusão, geralmente diminuíram, exceto

no caso da "fadiga". Surpreendentemente, a dimensão positiva "vigor" permanecia inalterada. Isso ressalta a importância da atividade física no ambiente de trabalho para melhorar os estados emocionais, com evidências de estabilidade no vigor. Os Gráficos 1 e 2 complementam essas descobertas.

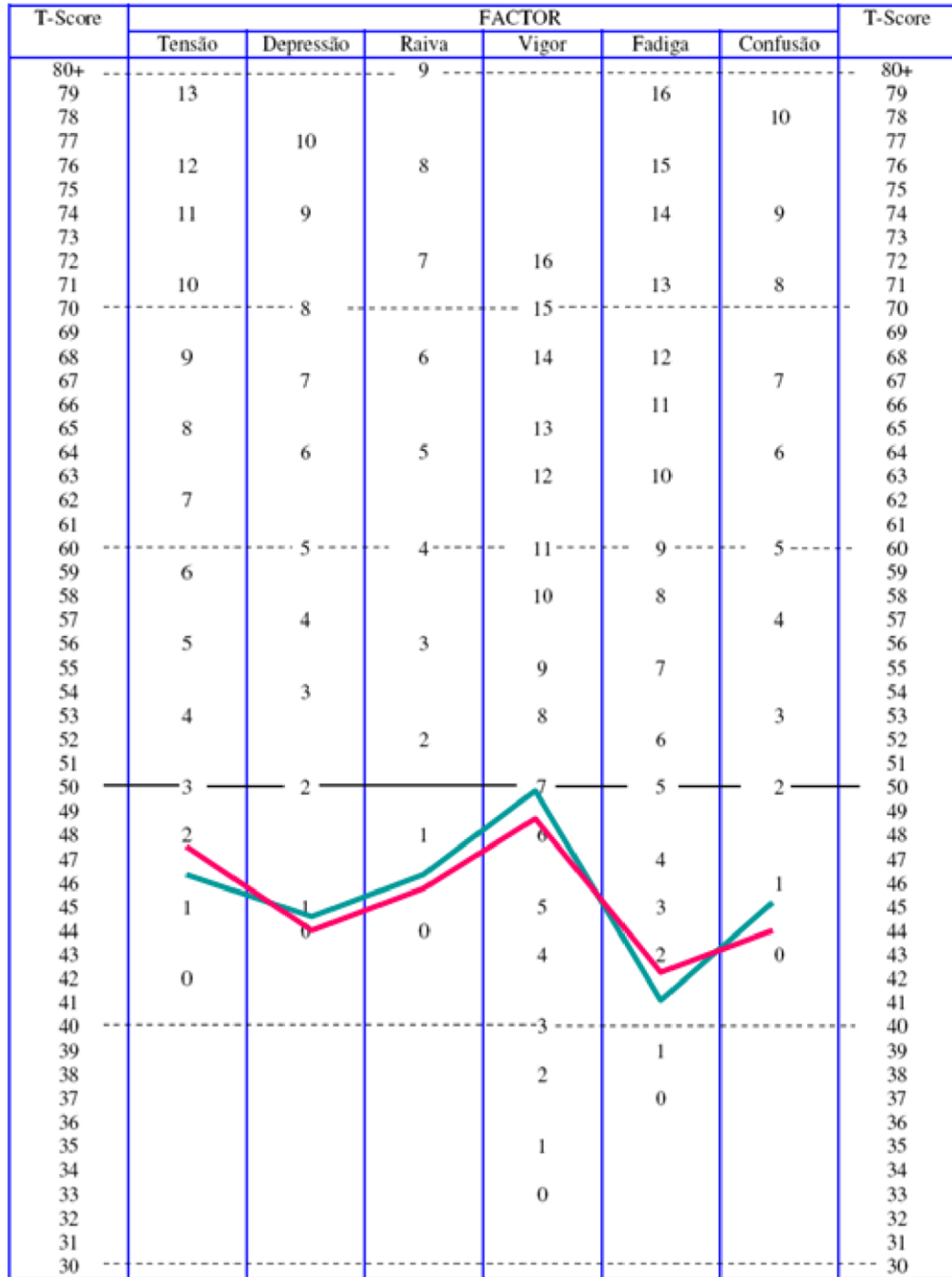
No Gráfico 1, ao sair de casa, os valores emocionais eram geralmente mais baixos nos dias de musculação, com exceção da raiva que aumentava.

Gráfico 1 Valores médios das variáveis emocionais antes de sair de casa

T-Score	FACTOR						T-Score
	Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão	
80+			9				80+
79	13				16		79
78						10	78
77		10					77
76	12		8		15		76
75							75
74	11	9			14	9	74
73							73
72			7	16			72
71	10				13	8	71
70		8		15			70
69							69
68	9		6	14	12		68
67		7				7	67
66					11		66
65	8			13			65
64		6	5			6	64
63				12	10		63
62	7						62
61							61
60		5	4	11	9	5	60
59	6						59
58				10	8		58
57		4				4	57
56	5		3				56
55				9	7		55
54		3					54
53	4			8		3	53
52			2		6		52
51							51
50	3	2		7	5	2	50
49							49
48	2		1	6			48
47					4		47
46							46
45	1	1		5	3		45
44							44
43		0	0	4	2	0	43
42	0						42
41							41
40				3			40
39					1		39
38				2			38
37					0		37
36							36
35				1			35
34							34
33				0			33
32							32
31							31
30							30

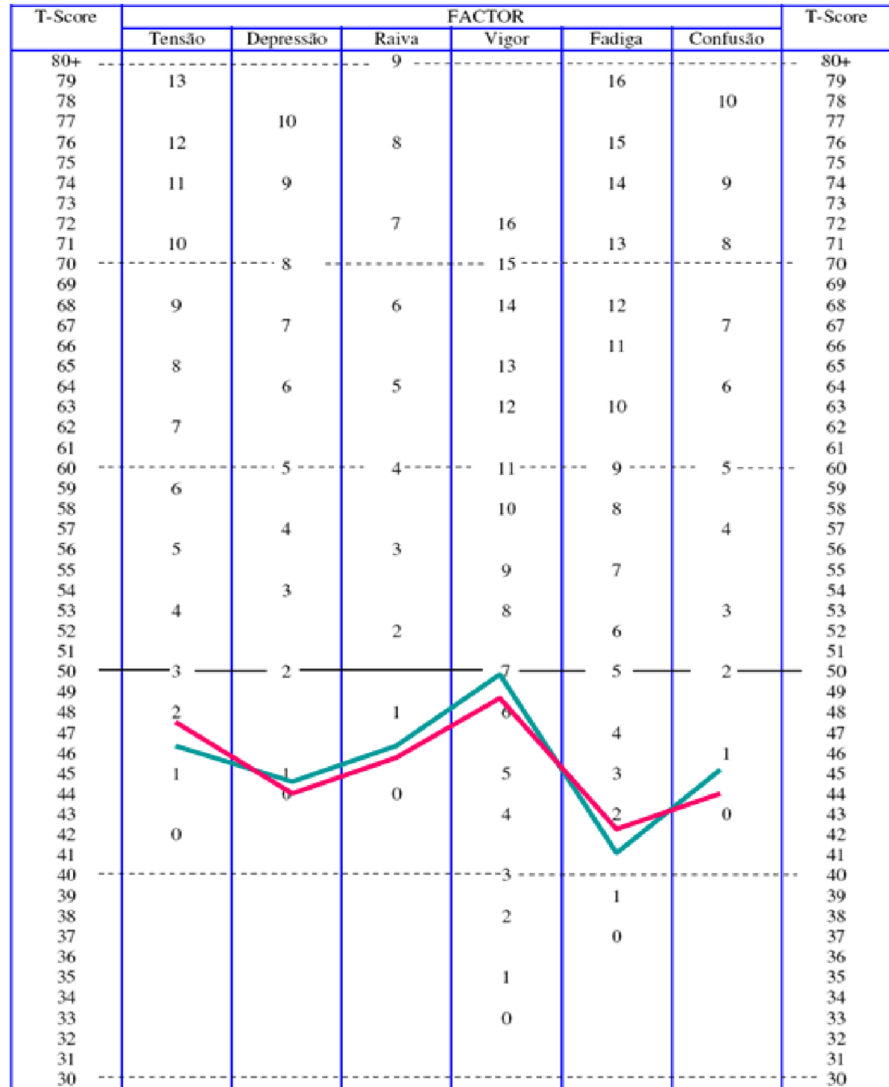
Legenda: Jornada com AF: Linh a vermelha Jornada sem AF: Linha verde

No Gráfico 2, ao chegarem no trabalho, a tensão e a fadiga aumentavam nos dias de exercício, enquanto a depressão, raiva e confusão diminuíam, e o vigor permanecia constante.



Por fim, o Gráfico 3 mostra que ao saírem do trabalho, a fadiga era maior nos dias de musculação.

Gráfico 3. Valores médios das variáveis emocionais antes de sair da empresa



Legenda: Jornada com AF: Linha vermelha Jornada sem AF: Linha verde

Em conjunto, esses resultados destacam a complexidade das respostas emocionais à prática de musculação, sugerindo que ela afeta as dimensões emocionais de maneira variada ao longo do dia.

O estudo examinou como fazer exercícios, especialmente treinamento de força, influencia as emoções das pessoas em diferentes momentos do dia. Descobriu-se que, em geral, praticar TF após o trabalho ajuda a reduzir emoções negativas, como tensão, depressão, raiva e confusão, mas não afeta a sensação de "vigor" de forma significativa. No entanto, há uma exceção: a "fadiga" não diminui com o exercício. Os gráficos também mostram que, ao sair de casa, as emoções costumam ser mais baixas em dias de musculação, com a exceção de um aumento na raiva. Ao chegar no trabalho, a tensão e a fadiga aumentam nos dias de exercício, enquanto a depressão, raiva e confusão diminuem, e o vigor permanece igual. No final do expediente, a fadiga é maior nos dias de musculação. Em resumo, a prática de musculação afeta as emoções de maneira complexa ao longo do dia.

Segundo o terceiro quadro, os autores Rosa, Souza et al. (2022) explicam que a depressão é um problema de saúde o qual aumenta significativamente e se agravou após o período da pandemia devido alguns fatores.

É apontado no artigo que diversos estudos demonstram os benefícios de atividades e exercícios físicos para pessoas com depressão. Os autores relatam que no estudo houve a importância de verificar a influência de dois programas de treinamento na redução da problemática. Foi utilizado uma anamnese para filtrar os indivíduos sedentários e com sintomas de depressão. As modalidades utilizadas foram a musculação e o step no qual a musculação que é uma vertente do treinamento de força se demonstrou mais eficiente na redução dos sintomas da depressão.

De acordo com o quarto quadro escrito pelos autores Souza, Santos et al. (2021) o estudo teve como ideal comparar os níveis de humor em mulheres adultas ativas e sedentárias. No qual foi demonstrado que as mulheres ativas, que praticam atividade física tiveram um estado de humor positivo diferentemente das mulheres sedentárias. A mudança de humor é um quadro muito relevante em pessoas com depressão e este é um estudo no qual foi observado que a execução de atividade física regular, regular o humor e libera o hormônio de bem – estar transformando para melhor o dia a dia das pessoas que têm o humor desregulado. Contudo a atividade física é uma forma de terapia, que pode auxiliar no tratamento de pessoas depressivas.

Nesta pesquisa do quinto quadro, o objetivo dos autores Toti; Bastos; Rodrigues (2018), é investigar a relação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários. Foi conduzido um

estudo quantitativo observacional, onde dados foram coletados por meio de um questionário online abordando informações individuais, avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão utilizando a Escala HAD, e informações sobre a prática de atividade física no lazer. A amostra incluiu 155 estudantes de educação física com idade média de 24,7 anos, onde 80% relataram praticar atividade física no lazer, com 37% sendo calouros e 63% veteranos. Os resultados mostraram que sintomas de ansiedade estavam mais associados a indivíduos mais jovens e do sexo feminino, enquanto sintomas de depressão eram mais frequentes entre estudantes que praticavam menos de 150 minutos de atividade física no lazer de forma regular.

Esses achados sugerem que a prática regular de atividade física no lazer pode desempenhar um papel importante na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários, destacando a importância de promover um estilo de vida ativo entre os estudantes para melhorar seu bem-estar mental. No entanto, é crucial considerar abordagens específicas para diferentes grupos demográficos, como jovens e mulheres, ao desenvolver estratégias de promoção da saúde mental.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início do trabalho de pesquisa, foi observado que era fundamental evidenciar métodos eficazes propostos pelo treinamento de força, com a finalidade de reduzir os sintomas depressivos. O objetivo geral da pesquisa era verificar os benefícios psicológicos e fisiológicos do treinamento de força em adultos que enfrentam a depressão. Os objetivos específicos eram os seguintes: Enumerar as vantagens do treinamento de força para o corpo e a mente.

Sublinhar a importância do acompanhamento de um profissional de educação física nesta intervenção.

Apresentar evidências que comprovam que o treinamento de força contribui para o tratamento da depressão.

O propósito da pesquisa foi plenamente alcançado, visto que o treinamento de força é altamente recomendado devido à sua ampla acessibilidade e às contribuições substanciais que oferece tanto em termos psicológicos como fisiológicos, além de impactar positivamente a vida social de pessoas que sofrem com a depressão.

A pesquisa partiu da hipótese de que o treinamento de força é uma abordagem relevante como tratamento não farmacológico para adultos diagnosticados com depressão. Ficou evidente que os profissionais de educação física desempenham um papel consistente no auxílio e na promoção da prática de exercícios resistidos nesse contexto. Tendo como metodologia aplicada um revisão bibliográfica qualitativa, pesquisa descritiva, estudo experimental, pesquisa do tipo quase experimental, amostra, pesquisa quantitativa dos artigos estudados.

Mesmo sendo um tema bastante atemporal que é a depressão, tivemos como limitações poucos artigos originais correlacionando o TF e a depressão acerca do tema escolhido.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Camilo de Paula; SILVA, Matheus Aparecido Rodrigues. **A influência do exercício físico na prevenção da depressão em idosos e idosas e sua importância no tratamento da mesma.**

ANDRADE, TALITA RIBEIRO. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** Campinas, SP:[s.n.], 2011.

BATISTA, J. I.; DE OLIVEIRA, A. EFEITOS PSICOFISIOLÓGICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO. *Corpo consciência*, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 1–10, 2016.

CARVALHO, T. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev. Bras Med Esporte.** 1996; 2: p. 79-81

CARVALHO, Serafim; JARA, José Manuel; CUNHA, Inês Bandeira. **A Depressão é uma doença que se trata.** ADEB, Associação de Apoio a Doentes Depressivos e Bipolares. Atualização: março de, 2017.

DE LIMA COUTINHO, Maria da Penha et al. Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 17, n. 3, p. 338-351, 2016.

DINIZ, Julia Pickina et al. Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 24, n. 4, p. 437-443, 2020.

DOS SANTOS SILVA, Dilton et al. Efeitos de 16 semanas de um programa de exercício físico sobre marcadores de sangue, autonomia funcional e nível de depressão em adultos velhos e idosos. **Motricidade**, v. 15, p. 73-80, 2019.

DE SOUZA, Higor dos Santos et al. A influência da prática de atividade física no estado de humor de mulheres adultas. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 25, n. 2, 2021.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Artmed Editora, 2017.

Gordon, BR, McDowell, CP, Hallgren, M., Meyer, JD, Lyons, M., & Herring, MP (2018). **Associação da eficácia do treinamento resistido com sintomas depressivos: meta-análise e análise de meta-regressão de ensaios clínicos randomizados.**

JAMA Psychiatry, 75(6), 566–576. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.0572

LELIS, Karen de Cássia Gomes et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, n. 23, p. 9-14, 2020.**

LIMA, Marcílio Fernando de. **Efeitos do treinamento de força e exercício aeróbio em pessoas com depressão.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso

LUCENA, Carlos Yuri Ferreira et al. **Depressão compreendida como distúrbio e doença do século.** 2019.

MATTOS, A. S.; ANDRADE, A.; LUFT, C. B. A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. **Revista Digital, Buenos Aires, v. 79, n. 10, p.1-1, dez. 2004.**

MONTANHA, Henriett Marques et al. **Uso do álcool de depressão no contexto da adolescência: um estudo psicossociológico.** 2013.

Martinsen, EW, & Hoffart, A. (2019). **Exercício como tratamento**

NEVES, Alan Prost Rocha et al. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 3, n. 11, p. e3112192-e3112192, 2022.**

OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021**

ROSA, Eric Autelino de Souza et al. **Influência do treinamento de força e do treinamento cardiorrespiratório na redução da depressão em jovens adultos.** 2022.

STEVEN J. FLECK, PhD; WILLIAM J. KRAEMER, PhD, **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular n 4. p 1, 2017. Stopa et al. (2015)**

TOTI, Thamires; BASTOS, Felipe; RODRIGUES, Phillipe. v. 8, n. 1 : **Revista Saúde Física & Mental, 2020**

VISMARI, Luciana; ALVES, Glaucie Jussilane; PALERMO-NETO, João. Depressão, antidepressivos e sistema imune: um novo olhar sobre um velho problema. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 35, p. 196-204, 2008.**

v v. 8 n. 1 (2018): **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**

AGRADECIMENTOS

Eu, Gleyce Kelly, Gostaria primeiramente de agradecer a Deus por ter me dado força para iniciar e finalizar o curso, agradecer imensamente ao meu namorado Ivanildo que esteve do começo ao fim nessa jornada acadêmica me apoiando em tudo. E ao meu amigo Paulão que me deu essa missão e eu a cumpri. Obrigada a todos vocês.

Eu, João Vito, agradeço aos meus pais por todo o apoio que me deram do início ao fim desta longa jornada que com a graça de Deus está sendo finalizada. Agradeço a minha namorada Shelda que nos momentos mais difíceis e indecisos da minha vida aconselhou – me a sempre erguer a cabeça e seguir em frente, aos amigos da turma de 2017 e aos amigos do grupo por termos conseguido completar esta missão.

Eu, Ronald Farias, agradeço a mim e aos que acreditaram no meu potencial.