

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

ANDRÉ LUIZ RODRIGUES DOS SANTOS
DANIELY NOGUEIRA DA COSTA
JONATHAN LEVY DE LIMA

**TREINAMENTO DE FORÇA NO CONTROLE À
DEPRESSÃO**

RECIFE/2023

ANDRÉ LUIZ RODRIGUES DOS SANTOS
DANIELY NOGUEIRA DA COSTA
JONATHAN LEVY DE LIMA

TREINAMENTO DE FORÇA NO CONTROLE À DEPRESSÃO

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

Professor Orientador: Esp. Adelmo José de Andrade.

RECIFE/2023

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

S237t Santos, André Luiz Rodrigues dos.
Treinamento de força no controle à depressão/ André Luiz Rodrigues
dos Santos; Daniely Nogueira da Costa; Jonathan Levy de Lima. - Recife:
O Autor, 2023.

13 p.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

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

Inclui Referências.

1. Depressão. 2. Atividade Física. 3. Exercício Físico. 4. Saúde. 5.
Bem-estar. I. Costa, Daniely Nogueira da. II. Lima, Jonathan Levy de. III.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

ANDRÉ LUIZ RODRIGUES DOS SANTOS
DANIELY NOGUEIRA DA COSTA
JONATHAN LEVY DE LIMA

TREINAMENTO DE FORÇA NO CONTROLE À DEPRESSÃO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Esp. Adelmo José de Andrade
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Me. Alessandro Spencer de Souza Holanda
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Me. Tâmara Mayara Rodrigues Burgos
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

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

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 TRATAMENTO DE FORÇA NO CONTROLE A DEPRESSÃO.....	07
1.1 Introdução.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	08
2.1 A musculação.....	08
2.2 Depressão.....	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
4.1. <i>Fluxograma</i>	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
6 REFERÊNCIAS	18
7 AGRADECIMENTOS	20

TREINAMENTO DE FORÇA NO CONTROLE À DEPRESSÃO

André Luís Rodrigues dos Santos

Jonathan Levy de Lima

Daniely Nogueira da Costa

Especialista Adelmo José de Andrade¹

Resumo: A depressão é uma doença psiquiátrica que afeta o emocional da pessoa, que passa a apresentar tristeza profunda, falta de apetite, desânimo, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. O presente estudo tem como objetivo mostrar a importância do exercício físico e os seus benefícios para seus pacientes. Desta maneira foi realizada uma pesquisa bibliográfica com artigos pesquisados na base de dados scielos, Pubmed e periódicos capes na intenção de responder os seguintes questionamentos: Quais os benefícios do exercício para pacientes com depressão e a prática do exercício, que se mantendo regularmente, pode melhorar a qualidade de vida? Como conclusão podemos afirmar que para melhora da sintomatologia, além do tratamento farmacológico e médico, se faz necessário a prática do exercício físico de qualquer forma pois também é um dos métodos menos invasivos dos tratamentos aplicados.

Palavras-chave: [Depressão. Atividade Física. Exercício Físico. Saúde. Bem-estar].

1 INTRODUÇÃO

A musculação é um recurso antidepressivo, de fato, um catalizador dos tratamentos convencionais já que a depressão é um problema de saúde sério e que vem atingindo diversas pessoas com o passar dos tempos. Nos dias atuais percebemos um grande aumento nos casos de depressão que vem sendo chamada de "a doença do século", podendo atingir a todos sem nenhuma restrição, existem alguns grupos mais vulneráveis, e são eles os Idosos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a depressão é mais comum entre brasileiros de 60 a 64 anos e mulheres por conta de fatores genéticos com o estresse. mas afinal, existe uma solução menos prejudicial à saúde do que as medicações que muitas das vezes mexem como nosso sistema geral? A musculação pode ser usada para o tratamento da doença do século? Já é comprovado cientificamente a eficiência

¹ Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: nononono@nonoon.com.

da prática de exercícios físicos como a musculação como recurso antidepressivo, já que esse exercício físico libera endorfina, hormônio este que causa sensação de bem-estar. Isso ajuda a reduzir desequilíbrios químicos do cérebro que causam a depressão. A musculação nos auxilia não apenas na harmonia física, mas também mental. Os registros da musculação vêm de tempos passados. Há diversos registros históricos que mostram que estas práticas a ginásticas com pesos são desde os inícios dos tempos. Temos esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C. (BITTENCOURT, 1986; Kretzer et al., 2020; Vidal et al., 2022).

A depressão vem sendo um problema grave atualmente, pois ela não afeta apenas a pessoa em si, mas também a todos a sua volta de várias formas, seja diretamente ou indiretamente. A depressão é caracterizada por alterações psíquicas e orgânicas, que conseqüentemente refletem em nosso comportamento (Delouya, 2000; Brito et al., 2022).

Sintomas comuns de depressão são: falta de vitalidade, sentimentos de tristeza, falta de confiança em si própria, culpa, pessimismo e descrença. A prática de musculação como recurso antidepressivo é uma forma de vencer este mal de forma saudável e prazerosa. Com isso analisamos a contribuição da musculação no controle da depressão, através de treinamento de força e seus benefícios aos males causadores aos que são acometidos por tal problema (Lelis et al., 2020).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A MUSCULAÇÃO

A musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo. Atualmente, não somente só jovens são adeptos desta modalidade, pois tem sido reconhecida a sua importância para idosos, cardiopatas e até para crianças, desde que com algumas adaptações e cuidados. No entanto, grande parte dos profissionais ligados a este tipo de atividade física ainda apresentam conhecimentos incipientes ou baseiam-se em “mitos”, práticas infundadas e conceitos sem bases científicas quanto aos aspectos fisiológicos e metodológicos relacionados a este tipo de exercício (Ferreira et al. 2008).

A musculação como modalidade de prática de atividade/exercício físico não possui uma data específica de criação, mas se sabe que Milon Crotona, no ano de 510 a.C. utilizou sobrecarga para desenvolver hipertrofia muscular. Outra etapa importante no desenvolvimento da musculação surgiu com Eugen Sandow, responsável pelo direcionamento do treinamento da hipertrofia muscular para o fisiculturismo(5). Na década de 90 a musculação teve um ambiente propício para sua popularização com o aumento do número de academias, e conseqüentemente de praticantes buscando estética corporal e hipertrofia muscular. Ainda na década de 90 a musculação passou a compor as diretrizes de recomendações para saúde, bem estar e capacidades funcionais (GOMES ET AL., 2021).

Ocorreram duas intervenções com dois grupos, onde ambos foram aplicados métodos de treinos distintos, após as intervenções aplicadas houve a troca de intervenções aplicadas com grupos estudados, a intervenção aconteceu em dois momentos, no primeiro grupo, foi realizado exercícios focados no desenvolvimento de força, dividido em três etapas, aquecimento, treino de força e relaxamento, com duração máxima de 1h e 5min, o segundo grupo realizou a intervenção que compreendeu exercícios metabólicos, dividido também em três etapas; aquecimento, treino metabólico e relaxamento, com duração máxima de 1h e 5min, sendo que todos responderam ao questionário de avaliação do estado de humor antes e após a sessão de treinamento.

No segundo momento uma semana após a primeira intervenção, houve a troca de intervenção com os grupos, o primeiro grupo realizou a intervenção do segundo grupo, seguindo o mesmo protocolo citado no primeiro momento. Cada participante realizou o treinamento no mesmo dia da semana e horário. Para o controle da intensidade do treinamento foi utilizada a escala subjetiva de esforço adaptada de Borg 18, que analisa a intensidade do exercício físico aplicado. As atividades mantiveram o índice de esforço no nível intenso (5 a 6 pontos). Para o treinamento de força, foi executado 1 (um) set de 2 (dois) exercícios para cada padrão de movimento, em sequência e sem intervalo, sendo 4 (quatro) séries de 8 (oito) a 10 (dez) repetições até a falha concêntrica, com 1 (um) a 2 (dois) minutos de descanso entre as séries. Para o treinamento metabólico, foram executados 2 (dois) circuitos de 5 (cinco) exercícios, realizando 4 (quatro) séries com tempo total de 5 (cinco) minutos cada série, com intervalo de 1 (um) a 2 (dois) minutos entre as séries.

Em ambos os testes realizados, sendo considerados ambos os testes, resultados positivos em níveis melhora na força, humor, energia, analisados de maneira descritiva e inferencial. Primeiro foi avaliada a normalidade dos dados com teste Shapiro-Wilk. Para a comparação entre os períodos utilizou-se o teste Friedman para as variáveis tensão, depressão, raiva e confusão, e ANOVA de medidas repetidas para comparação do vigor entre os períodos.

DEPRESSÃO

Um dia talvez a depressão venha a ser compreendida em termos de seus paradoxos. Existe, por exemplo, um contraste impressionante entre a imagem que a pessoa deprimida tem de si mesma e os fatos objetivos. Uma mulher rica lamenta-se por não ter recursos financeiros para alimentar seus filhos. Um ator de cinema amplamente reconhecido implora por uma cirurgia plástica por acreditar-se feio. Uma física eminente repreende-se "por ser burra" (CÍZIL ET AL. 2019)

Apesar do sofrimento vivenciado em decorrência dessas ideias autodepreciativas, os pacientes não são facilmente demovidos por evidências objetivas ou por demonstrações lógicas de natureza insensata desses pensamentos. Além disso, os pacientes com frequência praticam atos que parecem aumentar seu sofrimento. O homem abastado veste andrajos e humilha-se publicamente implorando por dinheiro para sustentar a si e sua família. Um clérigo com uma reputação impecável tenta se enforcar porque se diz "o pior pecador do mundo". Um cientista cujo trabalho foi confirmado por numerosos investigadores independentes "confessa" publicamente que suas descobertas eram uma farsa (ASSUNÇÃO ET AL., 2019).

Os transtornos mentais se caracterizam como um grupo de doenças com alto grau de sobrecarga, não só para o indivíduo que sofre, mas também para seus familiares e cuidadores. Entre eles, a depressão é atualmente responsável pela mais alta carga de doença entre todas elas. Sua característica insidiosa vai destruindo as esperanças e o brilho da vida de seus portadores, tendo consequências devastadoras na vida dos que estão ao seu redor. A depressão se caracteriza pela perda de interesse e prazer por tudo, pelo sentimento de tristeza e baixa da autoestima. Os quadros mais graves podem levar ao suicídio. Apesar disso, a doença permanece escondida e não tratada (AGOSTINHO ET AL., 2019)

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 mais trágico desfecho da depressão é o suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se suicida no mundo, e as ações preventivas são urgentes. É importante divulgar algumas iniciativas da OMS (Organização Mundial de Saúde) para a prevenção do suicídio (OLIVEIRA E BOLSONI-SILVA, 2022).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

No presente estudo serão elaborado Pesquisas Bibliográficas, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros entre outros, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

As pesquisas serão realizadas nas bases de dados eletrônicos SCIELO, OMS, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, revistas científicas, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: Bittencourt, Lúcia Abelha, Aaron T. Beck, Brad A. Alford, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

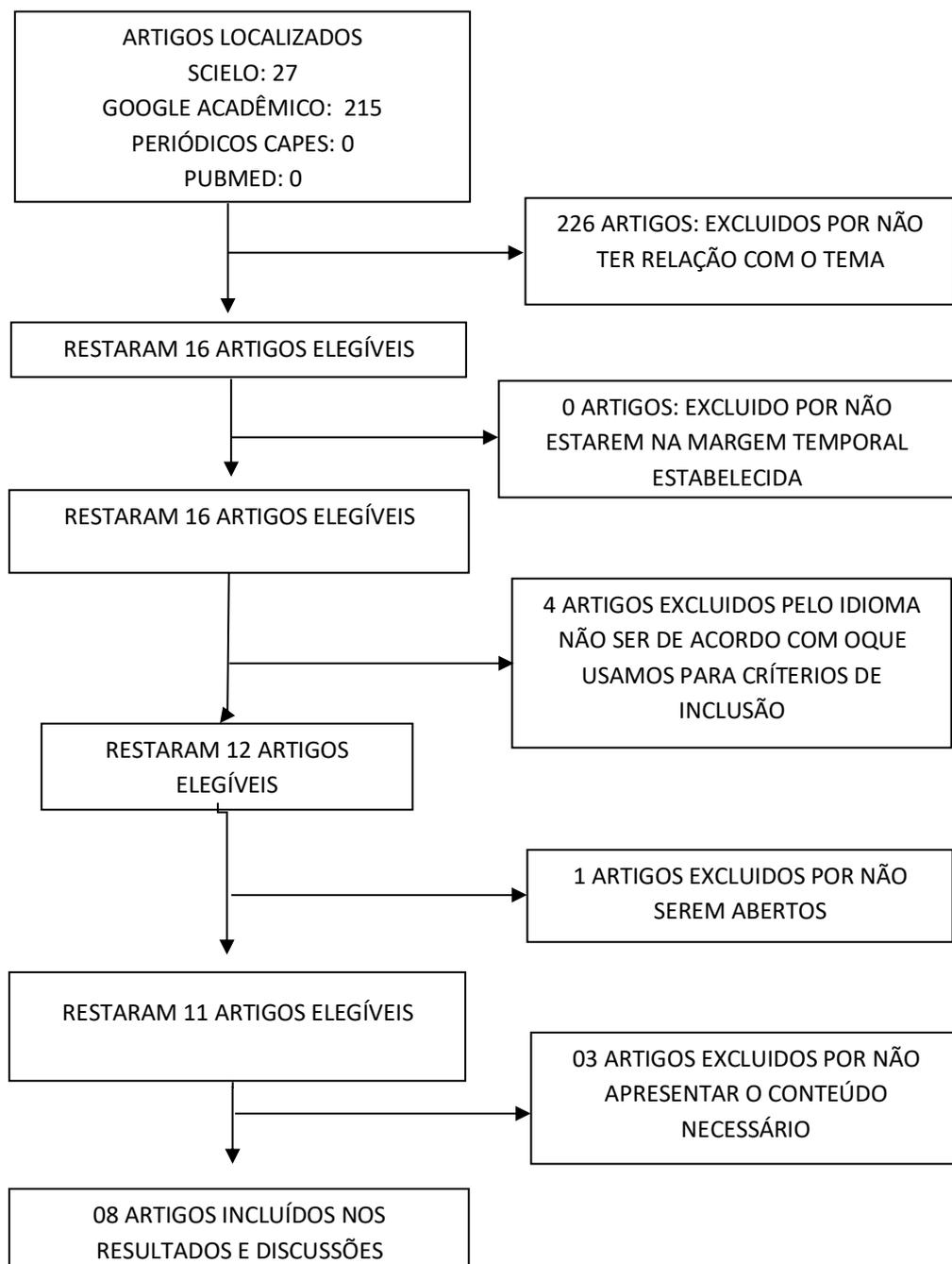
Serão feitas análises do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2012 até 2022, de língua portuguesa. Os critérios de exclusão serão artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados, serão realizadas em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática

(leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, realizaremos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
ALMEIDA, M. D. S. S. (2018)	Avaliar, através de uma revisão de literatura, os efeitos da prática de exercício físico aeróbio em indivíduos com depressão.	Pesquisa de revisão	Crianças (0 a 05 anos).	Oito professoras pré-escolares.	Constatou que as professoras concebem o campo da psicomotricidade interligado à educação infantil.
Rafael C. Laux, Gabriel Fernando Mattiello, Sara Teresinha Corazza (2018)	Verificar os efeitos de uma sessão de treinamento funcional intenso de força e metabólico sobre o estado de humor.	Pesquisa de estatística	Adultos entre 32 à 39 anos	29 sujeitos com idade média de $32,76 \pm 10,39$ anos. utilizando a escala de BORG Cada sessão de treinamento teve duração 65 minutos.	Constatou que o treinamento funcional melhorou o estado de humor, raiva e depressão
Maria Clara Barbuena Santos (23/06/2019)	Revisar na literatura o impacto do exercício físico como auxílio no tratamento da depressão.	Pesquisa de revisão	Adultos	A duração do exercício, segundo os autores é de 30-60min e a frequência semanal de 2 a 4x por semana	Exercícios físicos é uma alternativa eficaz no tratamento de pessoas com depressão
Warley Ferreira	a descrição das características de determinada população ou	Pesquisa de metodologia descritiva,	Adultos	150min de atividade moderada ou 75min intensa,	Exercício de força é um dos métodos mais benéficos, sem descartar a tríade:

Oliveira (12/2021)	fenômeno ou o estabelecimento de relações entre as variáveis.	documental e bibliográfica		em períodos de pelo menos 25min durante 3 a 5 dias por semana	medicamento, médico/psicológico e exercício físico
André Ricardo CORREA, Ariane Marquezi Silveira PEDRIALI, Thalita Stephanie QUEIROZ, Marcelo Studart HUNGER, Anderson MARTELLI, Lucas Rissetti DELBIM (13/12/2021)	vincular a prática de exercícios físicos como forma não farmacológica no controle dos transtornos de ansiedade	Revisão integrada	Adultos		Encontrada evidências dos benefícios em se praticar exercícios físicos, ajudando no convívio social e saúde mental e física
Xiaowei He (01/2022)	Exploramos o efeito da prescrição de exercícios físicos no tratamento da depressão em estudantes universitários.	Pesquisa estatística	Estudantes universitários	O tempo de observação para ambos os grupos foi de 16 semanas.	Os exercícios têm um resultado rápido no tratamento da depressão, segura, rápida e eficiente
Rosa, Eric Autelino de Souza Simões, Gabriel Pacheco Oliveira, Guilherme Santos de Souza, Gustavo Aquino Moura de Silva, Leonardo	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.	Pesquisa de estudo experimental	Jovens adultos (18 a 64 anos, sexo masculino e feminino)	3 sessões por semana. 8 exercícios por sessão de treinamento totalizando 15 sessões no final, sendo 3 séries de 8 a 15 repetições	Após aplicação de testes de força, foi constatado que a musculação apresentou melhor resultado

Moura Gonçalves da (03/11/20 22)					
Gonçalves, Marina Pereira; Moraes, José Fernando Vila Nova de; Britto, Marivane Reis; Oliveira, Letícia Coelho de; Oliveira II, Ariel Custódio de; Moreira, Sergio Rodrigues (abr./jun. 2022)	O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	Pesquisa estatística	Mulheres que praticam e não praticam treinamento físicos		Mulheres que praticam treinamento têm menores índices de depressão e ansiedade que as não praticantes

De acordo com ROSA, GONSALVES e colaboradores (2022), O exercício físico propõe liberação de endorfina e dopamina, gerando um efeito tranquilizante, no praticante e neurotransmissores, como por exemplo a noradrenalina e a serotonina impactando em uma redução da depressão. E em ambas as pesquisas, foram realizados testes, treinamento resistido e musculação, com objetivos de verificar a

influência de programas de treinamentos na redução dos sintomas da depressão, e foi apresentado diferença nos resultados.

Entretanto XIAOWEI, He (2022), universitários são acometidos pela depressão, devido aos excessos de carga de estudos, vida pessoal e familiar, desencadeando altos riscos de processos de depressão, o estudo verificou que os exercícios físicos apresentaram uma melhora significativa nos sintomas de depressão, comparados a grupos que não realizou os exercícios.

E de acordo com CORREA e colaboradores (2021), o estudo revelou que os transtornos depressivos, ocupa uma das patologias mais frequente no mundo, desenvolvendo várias problemáticas, como no aspecto de vida social como física, diante dos desconfortos em tensão muscular, a prática de exercícios físicos de forma sistematizada e controlada, traz benefícios ao aspecto comportamental e físico, assim impactando positivamente na qualidade de vida de quem é acometido por esta patologia

Já com OLIVEIRA (2021), vários tratamentos podem ser aplicados no tratamento a depressão e ansiedade, já está comprovado que depende da seguinte tríade: medicamento, acompanhamento médico/psicológico e exercício físico. Tratamento através de medicamentos, acompanhamentos com psicólogos juntamente com a prática dos exercícios resistido. Ele chegou à conclusão de que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos, a prática de exercício resistido ajuda o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a depressão e a ansiedade.

De acordo com Santos (2019) Indivíduos deprimidos têm tendência a apresentar baixos níveis de atividade física. Neste sentido, o estudo teve como objetivo compreender a influência do exercício físico geral no tratamento e melhora da depressão, como uma alternativa de terapia não farmacológica.

Então, prática de exercício físico por pacientes psiquiátricos é recomendada, pois estes indivíduos, além de ingerirem altas doses de remédio, geralmente são sedentários, o que propicia o surgimento de outras doenças. 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.

De acordo com ALMEIDA, M. D. S. S. (2018), a depressão ou transtorno depressivo citado pela autora é considerada como uma das doenças do século, onde independe de classe social, raça, idade ou sexo. Este transtorno vem acarretando várias alterações químicas no sistema nervoso central, assim sendo com a prática de exercícios físicos desperta a liberação de hormônios, uma vez liberados ajudando assim o combate no processo depressivo. Após a avaliação dela neste contexto de pesquisa, ela verificou que ao ser desenvolvido este estudo, o efeito benéfico nas práticas do exercício físico, vai auxiliando no tratamento da depressão.

De acordo com Laux, Mattiello e Corazza (2018), ao analisar os efeitos de uma sessão de treinamento metabólico e de força sobre o estado de humor de praticantes de treinamento funcional, verificou-se que ambos os modelos de treinamento físico funcional, quando realizado de forma intensa de acordo com a escala subjetiva de esforço adaptada de Borg18, causam alterações significativas no estado de humor dos praticantes em relação à fatores como tensão, depressão, raiva e vigor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise feita através da literatura por esse trabalho, entende-se que a depressão é definida como um distúrbio que provoca alterações de ordem social, psicológica, fisiológica e biológica, e obtiveram um crescimento incontrolável em todo o mundo devido a pandemia do Coronavírus onde pessoas perderam entes queridos. Neste sentido, as atividades e exercícios físicos foram benéficos para prevenção e tratamento da depressão, melhora a qualidade de vida. Um fator importante é a associação do exercício físico com os tratamentos farmacológicos, sendo uma das formas de tratar essa doença. O exercício pode minimizar estes efeitos colaterais, aumentando a saúde física, mental e a qualidade de vida. Melhora geral da autoestima e da percepção de autoeficácia, do humor e do bem-estar psicológico.

Contudo, uma vez que foi possível identificar que os exercícios com uma duração de 3 - 8 semanas deve ser aplicada como um meio de reduzir a depressão, e cada

sessão deve durar entre 40e 60 minutos. Ou seja, a frequência deve ser superior a 150 minutos semanais, 2 a 3 vezes por semana. Recomenda-se que cada programa de treino seja realizado em grupo, comece com uma intensidade moderada, e aumentando gradualmente.

REFERÊNCIAS

Agostinho, T. F., Donadon, M. F., & Bullamah, S. K. (2019). **Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 15(1), 59-65.

ALMEIDA, M. D. S. S. **A prática de exercício físico aeróbio no tratamento da depressão**. 25-Jan-2018. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23353>

A. L. D. F., ... & Lopes, F. G. (2022). **Posicionamento da ANCP e SBGG sobre tomada de decisão compartilhada em cuidados paliativos**. Cadernos de Saúde Pública, 38.

ARAUJO, U. A. M. **Máscaras inteiriças Tukúna: possibilidades de estudo de artefatos de museu para o conhecimento do universo indígena**. 1985. 102 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) –Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo, São Paulo, 1986.

Assunção, W. C., & da Silva, J. B. F. (2019). **Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade**. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, 3(1), 77-94.

BRAYNER, A. R. A.; MEDEIROS, C. B. **Incorporação do tempo em SGBD orientado a objetos**. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS, 9., 1994, São Paulo. Anais... São Paulo: USP, 1994. p. 16-29. [exemplo de artigo de anais] Brito, V. C. D. A., Bello-Corassa, R., Stopa, S. R., Sardinha, L. M. V., Dahl, C. M., &

Cizil, M. J., & Beluco, A. C. R. (2019). **As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão**. Revista Uningá, 56(S1), 33-42.

Delouya, D. (2000). Depressão (Vol. 5). **Casa do Psicólogo**.

Ferreira, A. D. C. D., Acineto, R. R., Nogueira, F. R. D. S., & Silva, A. S. (2008). **Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e Nutricionais**. XI Encontro de Iniciação e Docência (UFPB-PRG).

GOMES, L. G. F. F. **Novela e sociedade no Brasil**. Niterói: EdUFF, 1998. [exemplo de livro]

Gomes, V. B., Lima, I. D. A. P., Monteiro, C. J. N., Fileni, C. H. P., Martins, G. C., de Camargo, L. B., ... & Junior, G. D. B. V. (2021). **OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO PARA HIPERTROFIA NO TRATAMENTO DE IDOSOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol, 13(3), 2.

GONSALVES, **Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão**. Biblioteca virtual em saúde. 15(2):e10192, abr./jun. 2022.

GURGEL, C. Reforma do Estado e segurança pública. Política e Administração, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 15-21, set. 1997. [exemplo de artigo de revista]
HE, X. **Atividade física no tratamento da depressão em estudantes universitários**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 28 (1) • Jan-Mar 2022.

Kretzer, L., Berbigier, E., Lisboa, R., Grumann, A. C., & Andrade, J. (2020). Recomendações da Amib (Associação de Medicina Intensiva Brasileira), Abramede (Associação Brasileira de Medicina de Emergência), SBGG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia) e ANCP (**Academia Nacional de Cuidados Paliativos**) de alocação de recursos em esgotamento durante a pandemia por covid-19 [Internet]. São Paulo: Amib.

LAUX, R. C. **Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor**. Capa > v. 17, n. 3 (2018) Lelis, K. D. C. G., Brito, R. V. N. E., Pinho, S. D., & Pinho, L. D. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (23), 9-14.

MARTELLI, M. A. **exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão**. Revista Faculdades do Saber v. 7, n. 14, 2022 Oliveira, T., & Bolsoni-Silva, A. T. (2022). Relato Clínico em Terapia Analítico-Comportamental: Depressão, ansiedade e altas habilidades/superdotação. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 24, 1-23.

OLIVEIRA, W. F. **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, dez. 2021.
<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85/84>

ROMANO, Giovanni. **Imagens da juventude na era moderna**. In: LEVI, G.;

SCHMIDT, J. (Org.). **História dos jovens 2**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996. p. 7-16. [exemplo de capítulo de livro]

ROSA, Eric Autelino de Souza et al. **Influência do treinamento de força e do treinamento cardiorrespiratório na redução da depressão em jovens adultos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Cidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

SANTOS, M. C. B. **O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão.** *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 2019;18(2);108-115
Vidal, E. I. D. O., Kovacs, M. J., Silva, J. J. D., Silva, L. M. D., Sacardo, D. P., Bersani,

SOUSA, Carolina Lourenço de. **Análise dos fatores de risco associados à depressão no Brasil, no ano de 2019.** 2022. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Estatística) - Instituto de Matemática e Estatística, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2022.

Viana, M. C. (2022). **Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 31.

Xiaowei, He. **ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.** Original Article • *Rev Bras Med Esporte* 28 (1) • Jan-Mar 2022 <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Qqj88mX4hkH46wWLx55CjdB/?lang=en>

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos os professores por compartilhar o seu conhecimento e enriquecer nossa experiência, em especial, agradeço ao professor Dr. Edilson laurentino, por estar conosco desde o começo, e estando sempre disposto a nos ajudar da melhor maneira possível, paciente e com grande sabedoria.

Ao nosso orientador Especialista Adelmo José de Andrade, que sempre nos encoraja a dar o nosso melhor, foi incrível ter você como professor!

Aos colegas de turma, por termos compartilhado os diversos momentos alegres durante a nossa formação, agradeço a Deus, pela força e determinação para superar mais essa fase, gratidão por todo este percurso construído ao longo desses anos.