



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO – UNIFAMETRO**

**CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARCOS VINICIUS FERREIRA ROSA**

**DEPRESSÃO E PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: ANALISANDO  
VANTAGENS DO TREINAMENTO RESISTIDO**

**FORTALEZA**

**2022**

**MARCOS VINICIUS FERREIRA ROSA**

**DEPRESSÃO E PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: ANALISANDO  
VANTAGENS DO TREINAMENTO RESISTIDO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação física, do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO- como requisito para conclusão do curso.

Orientadora: Profa. Me. Mabelle Maia Mota

Fortaleza

2022

MARCOS VINICIUS FERREIRA ROSA

DEPRESSÃO E PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: ANALISANDO  
VANTAGENS DO TREINAMENTO RESISTIDO

Este artigo foi apresentado no dia 19 de dezembro de 2022 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Mabelle Maia Mota  
Orientador - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchoa  
Membro - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante  
Membro – UNIFAMETRO

# DEPRESSÃO E PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: ANALISANDO VANTAGENS DO TREINAMENTO RESISTIDO

*Marcos Vinicius Ferreira Rosa<sup>1</sup>*

*Mabelle Maia Mota<sup>2</sup>*

## RESUMO

A presente pesquisa acadêmica, pretende destacar o seguinte tema: Depressão e práticas de exercícios físicos, analisando as vantagens do treinamento resistido, dessa forma, tem-se como objetivo principal, discutir sobre as inferências e aplicabilidades, relacionadas com essa modalidade de prática de atividade física, direcionada para pessoas com problemas depressivos. Para a Metodologia de pesquisa, optou-se por uma revisão de Literatura ou Bibliográfica, ou seja, através de contextos e conteúdos selecionados, oriundos das plataformas de consultas online, como, por exemplo, Scielo, Google Acadêmico, etc, pode-se embasar de uma maneira coesa e coerente, tudo quanto represente um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Os principais resultados apontam para as muitas problemáticas que estão entrelaçadas com as situações depressivas, as quais trazem graves danos para a saúde de qualquer pessoa, com isso, faz-se preciso auxílio médico e de outros profissionais gabaritados, onde venham unirem-se em prol de encontrar as melhores alternativas em tratamentos, pois, dada as circunstâncias e demais inferências sobre a depressão, tem-se que cuidar apropriadamente, caso contrário, aumentam-se ainda mais os riscos que são inerentes a esse transtorno. Conclui-se que, pelas abrangências e conotações da Educação Física, pode-se chegar a muitos resultados positivos, ou seja, enquanto práticas saudáveis e acompanhadas, devidamente, tem-se prospectos em tratar muitas doenças, como, por exemplo, a depressão. Estudos científicos demonstram o quanto é promissor praticar uma dada atividade física, como, por exemplo os exercícios resistidos, sendo assim, diante das promissoras alternativas contra a depressão, cuidar da saúde sempre será um dos maiores investimentos que precisam ser realizados por todas as pessoas.

**Palavras-chave:** Educação Física. Depressão. Treinamento resistido.

## ABSTRACT

The present academic research intends to highlight the following theme: Depression and physical exercise practices, analyzing the advantages of resistance training, thus, its main objective is to discuss the inferences and applicability related to this modality of activity practice. physical education, aimed at people with depressive problems. For the Research Methodology, a Literature or Bibliographic review was chosen, that is, through selected contexts and contents, originating from online consultation platforms, such as, for example, Scielo, Google Scholar, etc. in a cohesive and coherent way, everything that represents a Course Completion Work (TCC). The main results point to the many problems that are intertwined with depressive situations, which bring serious damage to the health of any person, with that, medical help and other qualified professionals are needed, where they come to unite in favor of to find the best alternatives in treatments, because, given the circumstances and other inferences about depression, one has to take care of it appropriately, otherwise, the risks that are inherent to this disorder are increased even more. It is concluded that, due to the scope and connotations of Physical Education, many positive results can be achieved, that is, while healthy and properly monitored practices, there are prospects for treating many diseases, such as, for example, depression. Scientific studies demonstrate how promising it is to practice a given physical activity, such as resistance exercises, so, given the promising alternatives against depression, taking care of health will always be one of the biggest investments that need to be made by all people.

**Keywords:** Physical Education. Depression. resistance training

---

<sup>1</sup> Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Mestre em Educação. Professora Adjunta do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

## 1 INTRODUÇÃO

A abordagem desse tema é devido ao aumento massivo dos índices de transtornos depressivos em várias faixas etárias e em variabilidades de níveis em um curto período pandêmico cujas consequências se alastraram para um período pós pandêmico as quais tem sido alvo de estudos no Brasil e no mundo. Quanto maior for a quantidade e qualidade de estudos sobre a complexidade do transtorno e as possíveis formas de tratamento maior será a eficiência da ciência no lidar com as causas do mesmo, o que afeta diretamente nas formas e métodos de periodização de treinamento resistido como parte de um acompanhamento multidisciplinar clínico.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Como as práticas físicas, mais precisamente, os treinamentos resistidos, podem auxiliar nos tratamentos da depressão, ajudando na autoestima, bem como consolidar uma vida saudável e repleta de expectativas?

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).

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são: Depressão, Exercícios Resistidos e suas contribuições. Logo, o objetivo da pesquisa é avaliar a relação que o movimento resistido tem no tratamento da depressão, a partir de uma revisão de literatura e investigar quais os exercícios mais estudados e recomendados no tratamento de sintomas depressivos.

A abordagem desse tema é devido ao aumento massivo dos índices de transtornos depressivos em várias faixas etárias e em variabilidades de níveis em um curto período pandêmico cujas consequências se alastraram para um período pós pandêmico as quais tem sido alvo de estudos no Brasil e no mundo. Quanto maior for a quantidade e qualidade de estudos sobre a complexidade do transtorno e as possíveis formas de tratamento maior será a eficiência da ciência no lidar com as

causas do mesmo, o que afeta diretamente nas formas e métodos de periodização de treinamento resistido como parte de um acompanhamento multidisciplinar clínico.

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.

O estudo pode vir a ser importante para compreender, auxiliar e aprofundar-se, no que concerne aos entendimentos sobre os males depressivos, dos quais afetam um contingente ainda considerável, mesmo com tantas informações e tratamentos, contudo, devido está ligada aos fatores psicológicos, tendem a causar desestruturações significativas. Sobre inferir a respeito da depressão, bem como em trata-la através de atividades físicas, abordar algo assim, contribui para maiores esclarecimentos e discernimentos como profissional atuante na área da Educação Física, bem como poder elencar alguma ajuda, para complementar outros estudos, ou mesmo adquirir maiores competências nesses âmbitos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Depressão**

Segundo a Organização Pan-americana de Saúde (2021), a depressão é um transtorno presente em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas 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).

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).

Segundo Andrade (2011, apud Andrade, 2002) afirma que há diferenças consideráveis entre homens e mulheres na idade adulta no que se refere aos transtornos mentais, uma vez que a mulher é mais vulnerável a sintomas ansiosos e depressivos que geralmente são associados ao período reprodutivo. A depressão acaba sendo a doença que mais causa incapacitação nas mulheres, seja em países desenvolvidos ou em desenvolvimento.

Andrade (2011, apud Andrade, 2002) afirma que há diferenças consideráveis entre homens e mulheres na idade adulta no que se refere aos transtornos mentais, uma vez que a mulher é mais vulnerável a sintomas ansiosos e depressivos que geralmente são associados ao período reprodutivo. A depressão acaba sendo a doença que mais causa incapacitação nas mulheres, seja em países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Há um aspecto epidemiológico que deve ser levado em consideração, que é a maior 6 prevalências de depressão em mulheres do que em homens, fato revelado através da aplicação de diversos instrumentos de avaliação e critérios diagnósticos operacionais feitos em diversas partes do mundo. As taxas de prevalência em mulheres e homens variam, mas com uma média de 2 mulheres para cada homem. Quanto aos tratamentos, o farmacológico e as psicoterapias são os mais comuns e a prática de atividades físicas são consideradas um importante recurso para o reestabelecimento da saúde mental.

## **2.2 Exercício Físico e Depressão**

Aníbal e Romano (2017), apontam a atividade física como uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas apontam que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora seja apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente no custo deles. Andrade (2011; p. 15, apud Sadock 2007), nos diz que há o tratamento chamado terapia psicossocial, que é visto também como um tratamento eficaz para o transtorno

depressivo maior. Há três tipos de psicoterapia de curto prazo: terapia cognitiva, terapia interpessoal e terapia comportamental.

Entre as consequências oriundas da depressão, sendo acrescida uma rotina sadia em atividades físicas, dota-se de uma ampla e contundente relação, a qual pode beneficiar quem sofra desse transtorno, ou seja, pelos esforços e gastos de energias, bem como ocupar tempo e a mente, a pessoa vai experimentando algo novo, com isso, trabalha-se não somente as partes do corpo físico e sim toda uma conjectura funcional e mental, com isso, vão se alinhando vontade em aprofundar-se no que traz alegria e contentamento. (PIRES, 2022 apud; ASZTALOS et al., 2010; CORDEIRO, 2013; PELUSO, 2005).

O transtorno de ansiedade gera no indivíduo um estado de amedrontamento, cisma e aflição, seguido por uma antecipação de perigo iminente, por coisas e ações desconhecidas ou estranhas. Por fim o exacerbamento ansioso se converte em uma situação patológica e majoritariamente acomete pessoas na fase adulta. Essa patologia advém de uma propensão neurobiológica herdada, e interfere na qualidade de vida e desempenho diário dos indivíduos (CORREA et al, 2022, p. 1073 APUD CASTILLO et al., 2000).

Um dos maiores agravantes que a depressão traz, reside no fato de desestimular o ser humano, levando-o a um estado de inercia, retrocessos e introspecções, a ponto de até mesmo, perder o sentido de viver, daí as suas periculosidades, ou seja, são problemáticas sérias, das quais necessitam de tratamentos específicos e acompanhamentos contínuos. Sendo um tipo de transtorno, instala-se nas funções psicológicas e mentais da pessoa, ocasionando momentos de solidão, cansaço e desestímulos gradativos, onde a pessoa fecha-se para tudo ao seu redor, desestabilizando-se, gradativamente (CORREA et al, 2022 APUD MONTEIRO et al., 2015).

A depressão é um transtorno mental frequente, que acomete cerca de 300 milhões de pessoas. Corresponde a uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Caracteriza-se pela presença de humor depressivo, perda de interesse ou prazer em quase todas as atividades, que levam à necessidade de cuidados, e, conseqüentemente, aos rearranjos cotidianos para provê-los (SANTOS et al, 2022, p. 02 APUD Organização Pan-Americana de Saúde, 2018; SANTOS et al, 2018)

De acordo com as informações e dados em estudos, pesquisas e demais inferências específicas, ou seja, ligadas em compreender a depressão, suas causas e fatores diretos e indiretos, estima-se que a mesma ocupe uma posição de quarto lugar em referências as patologias psicológicas de transtornos, algo que preocupa a



todos, em especial as autoridades governamentais, médicas e as próprias sociedades, pois, com esses agravantes, bem como o que são sentidos por cada ser humano, acometido e preso no mundo solitário depressivo, caso não recebam ajuda a contento e a tempo, pode-se chegar ao suicídio (CORREA et al, 2022 APUD TEIXEIRA et al., 2016).

Ainda com relação aos tipos e alternativas que possam combater os transtornos depressivos, existem fortes comprovações que levam ao entorno das práticas esportivas, ou seja, quando inicia-se algum tipo de modalidade desta, a pessoa, mesmo sob efeitos de desânimos e demais desestímulos, se, caso seja encorajada e acompanhada, pode começar a desenvolver estímulos que ativem as funções hormonais, bem como desejar, continuamente manter os ritmos de em práticas saudáveis, com isso, vai afastando-se do mundo introspectivo e negativo, experimentando novos rumos em sua vida (CORREA et al, 2022 APUD BATISTA et al., 2015).

A depressão além de acometer negativamente diversos aspectos da vida, além de trazer um dispêndio monetário que aliados impactam diretamente na vida da pessoa que é acometida pela mesma. Cerca de 30 anos tem sido associadas os transtornos depressivos as bases neurobiológicas no qual a depressão tem ligação direta com a atenuação na produção de hormônios como a serotonina, noradrenalina e dopamina que reunidas efetuam o controle da depressão. Sendo assim tais evidências demonstram que esse desequilíbrio se relaciona com a liberação de proteínas pró-inflamatórias acarretando em disfunções as quais desempenham funções neurais e fisiológicas que estão implícitas na fitopatologia (CORREA et al, 2022, p. 1074 APUD BRUNONI et al., 2015; BATISTA et al., 2015; ALMADA et al., 2014).

Quando se tem uma plena, forte e concisa saúde mental, resguardar-se de possíveis transtornos, dentre os quais os depressivos, com isso, garante-se melhores qualidades de vida. Nesses emponderamentos, as práticas que destinam em trabalhar o corpo, mente e o tempo de cada ser humano, descrevem prodigiosos resultados no setor psicológico, ou seja, aumentam-se o ânimo, amor próprio e uma vontade de viver plenamente, o que resulta-se em afastar negativismos e demais conotações depressivas (CORREA, 2022 APUD PULCINELLI A.J.; BARROS J.F., 2010).

### **2.3 Treinamento Resistido e a Depressão**

Há evidências de que o Exercício Resistido possui efeitos positivos sobre os sintomas da depressão. Arcos, Consentino e Reis (2014) salientam que é

comprovado que a musculação influencia tanto aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, quanto aspectos físicos, que obviamente também estão inseridos com os aspectos neurológicos.

O Exercício Resistido 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.

Como tratamento para esses malefícios, o exercício físico tem-se mostrado bastante eficiente, uma vez 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. A prática de exercícios físicos é uma recomendação de dez entre dez psiquiatras (NEVES, et al, 2022, p. 02 APUD BIERNATH, 2021)

Tornar alguém incapacitado ou incapacitada, isto, refere-se a um dos principais ensejos da depressão, mediante essas caracterizações, a pessoa depressiva, passa a viver de uma maneira atípica, ou seja, sem as mínimas condições de motivar-se para qualquer coisa. Sobre isso, as muitas pesquisas e estudos científicos, procuram elucidar e poder entender, como auxiliar e tratar cada pessoa acometida por esses transtorno, o que torna-se bem difícil, haja vista a própria aceitação de ser ou não depressivo (a). Cerca de mais de 300 milhões de pessoas, em todo o globo terrestre que sofrem com a depressão e isso, independentemente de idades, gêneros e demais características humanas, ou seja, a depressão pode atingir qualquer um, a qualquer hora (OMS, 2021).

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 (NEVES, et al, 2022, p. 02 APUD HUBINGER; NASCIMENTO; ANACLETO, 2019).

Pelo que existe e constatado em muitas literaturas do gênero, ou seja, sobre as capacidades de recuperações da depressão, através de muitas práticas físicas, até mesmo quem não é estudioso ou estudiosa do ramo científico, pode perceber em suas vidas cotidianas, os inúmeros benefícios de exercitar-se, com isso, a área da Educação Física, tem se posicionado em unir a outras áreas, dessa forma, trabalha-se muitas questões, dentre as quais o sedentarismo, os fatores

depressivos e outras formas que afetam a mente das pessoas, uma vez que, uma mente doente, afeta diretamente todas as funções do corpo, criando vícios e prospectos, altamente perigosos, mas, pelas decisões ou mesmo ajudas, onde alguém possa encontrar apoio e direcionamentos, envolver-se em praticar uma atividade diária, reside em mudar, completamente de vida (LAZZOLI et al., 1998; WARBURTON et al., 2006).

Com o aumento crescente de estudos específicos, muitas áreas vem se posicionando de uma maneira proficiente, ou seja, auxiliando e transformando simples ações, em algo contundente que traz melhorias para a saúde humana, com isso, podem ser solucionados, bem como dada muitas alternativas, para diversas doenças, tais como a depressão. Remetendo-se ao exercício resistido, o mesmo proporciona resistências, como o próprio nome descreve, contudo, isso vai além de exercitar-se, pois, pelo melhorar da saúde do corpo e da mente, qualquer pessoa irá sentir as reais mudanças positivas, ainda mais quando se tratavam de isolamentos e desestímulos (FRAZER, et al., 2005).

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de estudo**

Este trabalho caracteriza-se por uma pesquisa de revisão bibliográfica. Para a investigação, cita-se os seguintes autores: Almada (2014); Batista (2015); Cordeiro (2013); Correa (2022), dentre outros. Ressalta-se que, devido as tipologias e demais inferências que estão interligadas com uma temática, as buscas por trabalhos e demais literaturas que atendam as perspectivas e embasamentos teóricos, exige tempo e dedicação, pois a quantidade de material é vasta, contudo, a seleção adequada é imprescindível para a coesão e coerência de todo o trabalho a ser descrito e apresentado.

#### **3.2 Descritores**

Foram utilizados os seguintes descritores: Depressão; Treinamento resistido; Benefícios.

Os materiais que serão utilizados deverão ter a maior proximidade possível com o tema proposto, os quais configuram estudos que contenham intervenções as quais utilizem o treinamento resistido como parte principal ou acessório no tratamento de pessoas com transtornos depressivos. A seguir é apresentado um fluxograma dos procedimentos de busca e seleção da literatura no presente estudo.

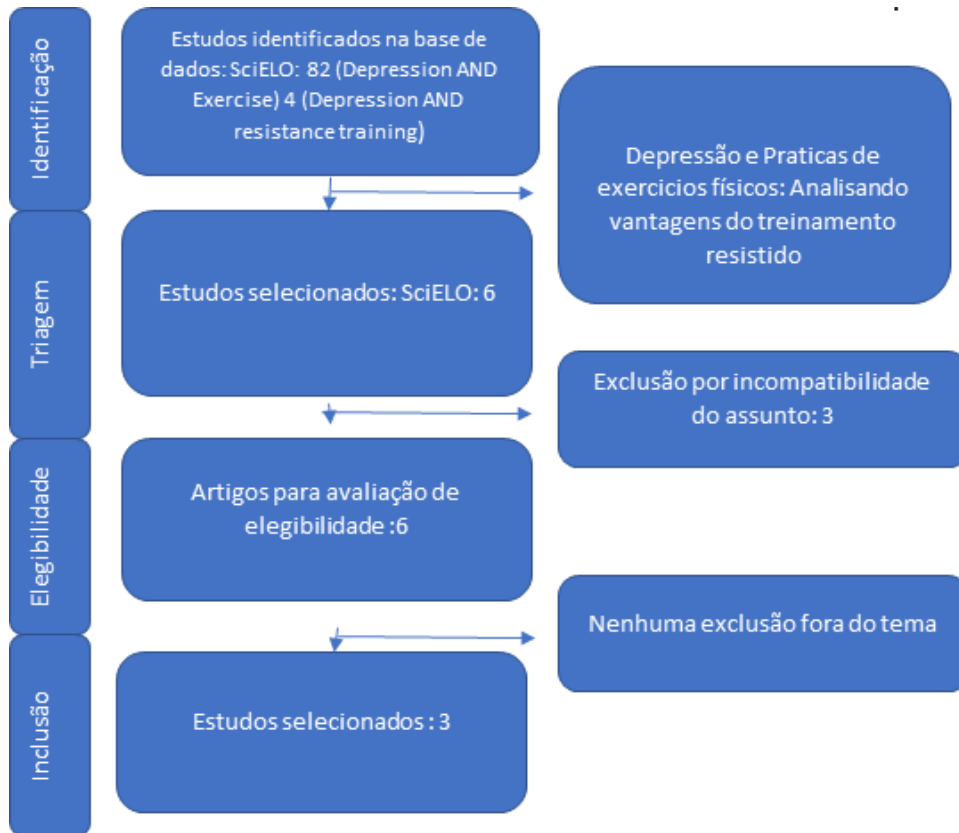
### **3.3 Período da pesquisa**

A busca foi realizada nos meses de setembro a novembro de 2022, o qual serviu para buscar de uma forma mais detalhada, todos os possíveis arquivos, conteúdos e contextos, que pudessem contribuir para as escritas e descrições de cada parte desse trabalho, ou seja, sendo as bases que trazem as melhorias e aprofundamentos de quaisquer trabalhos científicos, por exemplo.

### **3.4 Amostras**

Pelos dados obtidos, ou seja, na seleção direta de trabalhos e demais literaturas, foram considerados os que mais se aproximaram da temática, com isso, pode-se inferir de uma maneira mais eloquente, com relação em atingir os objetivos do TCC.

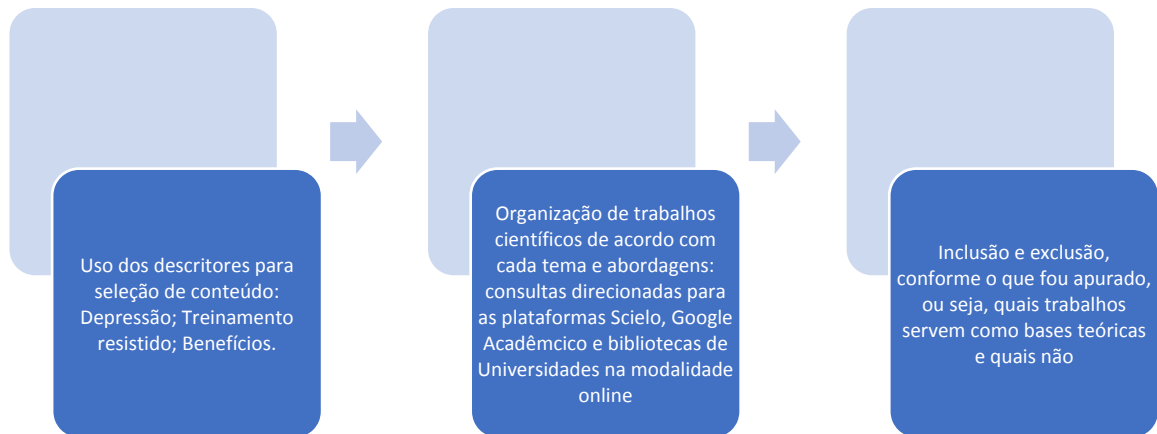
Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



### 3.5 Coleta de dados

Nesse ponto, o norte que se deu para poder separar as bases teóricas, as quais constituem-se primordiais para um estudo bibliográfico, deu-se por uma pesquisa específica sobre literaturas, Artigos Científicos, Monografias e demais trabalhos acadêmicos, sendo-os retirados das plataformas online Scielo, Google Acadêmico e sites de algumas Universidades. O ponto chave para esses achados, teve como guia os descritores, contudo, não se quantificou o total de trabalhos que cada plataforma apresentou, isso, devido ao grande volume, até porque o TCC não esmera-se nesse sentido, propriamente dito.

### Seleção das bases teóricas



Fonte: AUTOR, 2022.

### 3.6 Análise de dados

Apresentou-se o material encontrado, ou seja, os trabalhos e demais bases teóricas, reunindo-os em descrições sobre suas principais abordagens, enfatizando uma ligação intrínseca com a temática aqui apresentada.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Muitos são os estudos e pesquisas, nas quais procuram compreender os principais desafios e problemas, vivenciados por quem possui depressão, os quais, propriamente ditos, vivem enclausurados e submetidos a verdadeiras torturas e demais dificuldades, ou seja, as consequências de um transtorno depressivo, estão aquém de meras concepções e teorias, pois, só que tem isso é que sabe do que passa em sua vida de verdade.

A depressão tem persistido em coabitar com os profundos avanços da atual época moderna e aculturada, ou seja, ainda se permite conceber certas

ideologias e formas de pensamentos, onde são descritas situações que ensejam banalidades e normalidades, no que tange as exposições de muitas pessoas, onde até mesmo são sobretaxadas de fracas ou coisas semelhantes.

**Tabela 1** – Tabela contendo os Artigos escolhidos

Autores/ Ano	Título	Metodologia	Objetivos
BRUNONI L; SCHUCH F.B.; DIAS C.P.; KRUDEL L.F.M.; TIGGEMANN C.L, 2015.	<b>1. Treinamento de força Diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos.</b>	Trata-se de um estudo de revisão integrativa, utilizando como base artigos científicos sobre os transtornos de ansiedade e depressão.	Descrever as diversas evidências que corroboraram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico fazendo com que os acometidos experimentem uma melhora na autoestima no convívio social e na qualidade do sono os quais apresentam papel fundamental na saúde física e mental
NEVES, Alan Prost Rocha et al, 2022	<b>2.BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA</b>	O presente trabalho se trata de uma revisão de literatura integrativa que traz a relação e a comprovação através de resultados pesquisados e apresentados entre o treinamento de força e a depressão	Apontar que o tema em tela possui bases científicas suficientes que comprovam que o treinamento resistido traz benefícios para a diminuição dos sintomas depressivos, desde as mais variadas faixas etárias e dos mais diversos tipos de métodos utilizados nas pesquisas

<p>ALMADA L.F.; BORGES M.F.; MACHADO SEC, 2014.</p>	<p><b>3.Considerações neurobiológicas sobre a depressão maior: um histórico neurocientífico.</b></p>	<p>debruça-se em as especificações sobre a depressão, salientando o quanto esse transtorno pode ser negativo para qualquer pessoa. Os autores descrevem que, o transtorno depressivo, figura-se como uma patologia bastante crescente e preocupante, ou seja, vem ocupando o quarto lugar em todo o mundo, no que confere patologias desse gênero.</p>	<p>Dentre algumas formas de tratar isso, descrevem uma opção como, por exemplo, práticas voltadas para o exercício físico, revelando-se como meio agregador de diversos benefícios, tais como adquirir um condicionamento físico ideal, bem como influenciar positivamente, nos quesitos psicológicos e comportamentais.</p>
<p>Já BATISTA J.L.; OLIVEIRA A, 2015</p>	<p><b>4.Efeitos psicofisiológicos do exercício</b></p>	<p>ênfatisam que, existem grandes e</p>	<p>Ao inserir-se em uma determinada prática de exercício, tem-se novos</p>



	<p><b>físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.</b></p>	<p>contundentes evidências, as quais estão relacionadas com as práticas de exercícios físicos, mais precisamente como uma premissa em combater a depressão, ou seja, quando se experimenta situações que tendem em afetar o psicológico humano, a vida como um todo é afetada, com isso, uma pessoa perde até mesmo o motivo de viver e se cuidar.</p>	<p>rumos na vida, bem como poder ativar algumas funcionalidades do organismo, liberando energias e gerando certas satisfações também.</p>
--	---	--	---

Diante dos objetivos, dos descritores e dos materiais que forma selecionados, parte-, então, para o aproveitamento tácito dos contextos selecionados, ou seja, tendo como norte principal, descrever e elencar, quanto os

males da depressão podem ser danosos na vida de alguém, bem como inferir sobre meios e ferramentas eficientes e eficazes, nas quais proporcionem melhorias para que tenha esse transtorno, isso, com base nos procedimentos físico, mais precisamente com a utilização dos treinamentos resistidos.

Muitos são os estudos, trabalhos científicos e demais pesquisas, as quais evidenciam o quanto os males depressivos poder ser prejudiciais a curto, médio e longo prazo, porém, os avanços em compreender e tratar esses casos, podem contar com uma considerável forma de auxílios, ou seja, o que se tem ultimamente, bem como os contínuos progressos em descobertas e meios de poder ajudar quem seja cometido (a) pela depressão, estão cada vez mais perto de todos, principalmente em proporcionar alternativas e alguns tipos específicos de mecanismos, utilizando-se de suportes quem do comum, a exemplo das práticas físicas e com algumas atividades, chega-se a um condicionamento físico e mental apropriado, com isso, afasta-se as sensações de desânimos e sedentarismos, ocasionando alegrias e estímulos para uma nova vida.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Depressão não é algo simples, pois afeta inúmeras pessoas pelo mundo todo, bem como causa grandes males, dos quais, caso não sejam tratados, podem levar qualquer pessoa por caminhos sem volta, ou seja, pelas suas inúmeras características, possuem uma evidência que pode levar a morte, mais propriamente dito, o suicídio.

Para medidas que possam tratar e trabalhar cada situação, pelo que foi analisado e inferido, ou seja, através dos embasamento e conteúdos selecionados, tem-se, na área da Educação Física, mais precisamente nos tipos de exercícios resistidos, uma eficiente alternativa que tende em trabalhar não somente o corpo físico em si, bem como a mente, pois, pelas abrangências que se tem, no que confere estimular e motivar, as atividades físicas são grandes ajudas para as pessoas.

Poder acompanhar e ajudar uma pessoa depressiva, consiste em apropriar-se das devidas competências para isso, ou seja, são situações que ensejam gravidades, contudo, os muitos estudos e pesquisas científicas, estão ainda

mais próximas de quem venha apresentar esse transtorno, podendo oferecer algumas respostas, nas quais viabilizem uma maior qualidade de vida.

Cada modalidade de exercitar-se, correspondem a muitas perspectivas, das quais precisam de pessoas treinadas, bem como poder saber quando e como apresentar cada tipologia em atividades, ensejando o melhor para cada pessoa. Colocando em ênfase as possibilidades em melhorias para quem é depressivo, tem-se, de forma categórica, exemplos já contados, no que tange aos desdobramentos positivos para ajudar essas pessoas.

A representatividade de uma depressão, sempre causou estranhezas e demais colocações adversas, pois, enquanto um tipo específico de transtorno depressivo, a mente da pessoa é completamente afetada de forma negativa, com isso, conseqüentemente o corpo e suas funcionalidades, não de corresponder também de forma negativa.

Pelas inferências que possibilitaram ser descritas, bem como pelos conteúdos selecionados e os contextos achados, isso, pela metodologia e pelos trabalhos acadêmicos aqui descritos, conclui-se que, vários são os autores e autoras que descrevem as práticas físicas, como sendo importantes mecanismos de realizações pessoais, bem como métodos e alternativas que podem contribuir para a saúde mental e física.

Com isso, em se tratando dos distúrbios depressivos, nos quais colocam as pessoas em um estado de introspecção negativa, trazendo um dado confinamento psicológicos e desestímulos diversos, exercitar-se, configura em trabalhar o corpo e a mente, liberando substâncias e gastando energias, fazendo todo o corpo movimentar-se, o que liberar satisfações e motivações, algo que eleva a autoestima e direciona a pessoa por novas formas de pensamentos e a ocupar seu tempo com algo construtivo e produtivo.

## REFERÊNCIAS

ALMADA L.F.; BORGES M.F.; MACHADO SEC. **Considerações neurobiológicas sobre a depressão maior: um histórico neurocientífico.** Revista de Psicologia v. 17. Ed. 26, pag: 111-24, 2014. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 16 de novembro de 2022.

ASZTALOS, Melinda; DE BOURDEAUDHUIJ, Ilse; CARDON, Greet. **The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men.** Public health nutrition, v. 13, n. 8, p. 1207-1214, 2010. Disponível em: <[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celes tino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celes tino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

BATISTA J.L.; OLIVEIRA A. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.** Corpoconsci; v. 19, n. 3, p: 01-10, 2015. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

BIERNATH, André. **Quais são os principais tipos de depressão? Nem toda depressão é igual. Conheça as diferentes faces da doença e qual é o melhor tratamento para cada uma.** Revista Veja, 24 jun. 2021. Disponível em: <<https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2192/1658>>. Acesso em: 20 de novembro de 2022.

BRUNONI L; SCHUCH F.B.; DIAS C.P.; KRUEL L.F.M.; TIGGEMANN C.L. **Treinamento de força Diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos.** Revista Brasileira Educação Física e Esporte v. 29. n. 2, p: 189-96, 2015. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 16 de novembro de 2022.

CASTILLO, A.R.G.L.; RECONDO R.; ASBAHR F.R.; MANFRO G.G. **Transtornos de ansiedade.** Ver. Bras. Psiquiatr. v. 22, n. 2, p: 20-2, 2000. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

CORDEIRO, Diana. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida.** 2013. Tese de Doutorado. Disponível em: <[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celes tino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celes tino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

CORREA, André Ricardo et al. **EXERCÍCIO FÍSICO E OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO.** Revista Faculdade do Saber, 07 (14) : 1 072 - 1078 , 2 0 2 2. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

DOTSON V.M.; HSU F.C.; LANGAEE T.Y.; MCDONOUGH C.W.; KING A.C.; COHEN R.A.; ET AL. **Genetic Moderators of the impact of physical activity on depressive symptoms.** J Frailty Aging v. 5, n. 1, p:6-14. 2016. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113> >. Acesso em: 09 de dezembro de 2022.

Frazer, C. J., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2005). **Effectiveness of treatments for depression in older people.** Medical Journal of Australia, 182(12), 627–632.

Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36803/30682>>. Acesso em: 21 de novembro de 2022.

HUBINGER, B.; NASCIMENTO, M. M. S.; ANACLETO, G. M. C. **Revisão integrada sobre depressão, atividade física e exercício físico.** Revista Científica UMC, Mogi das Cruzes, p. 1-5, out. 2019. Disponível em: < <https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2192/1658>>. Acesso em: 20 de novembro de 2022.

LAWTON, L.; SILVERSTEIN, M.; BENGSTON, V. **Affect, Social Contact, and Geographic Distance between parents and their adult children.** Journal of Marriage and the Family, v. 56, p. 57-68, 1994. Disponível em: < [https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celestino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celestino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y) >. Acesso em: 09 de dezembro de 2022.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência.** Revista brasileira de medicina do esporte, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998. Disponível em: < [https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celestino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celestino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 21 de novembro de 2022.

MONTEIRO O.B.; MONTEIRO S.H.S.; VIANA H.B. **Depressão, atividade física e qualidade de Vida.** EFDeportes v. 20, n. 206, 2015. Disponível em: < <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

NEVES, Alan Prost Rocha et al. **BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia v.3, n.11, 2022. Disponível em: < <https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2192/1658>>. Acesso em: 20 de novembro de 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão.** Brasília/DF: OMS, 2021. Disponível em: < <https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2192/1658>>. Acesso em: 20 de novembro de 2022.

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. **Physical activity and mental health: the association between exercise and mood.** Clinics, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005. Disponível em: < [https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celestino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celestino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

PIRES, Victor Celestino. **ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADES FÍSICAS COM APOIO SOCIAL E DEPRESSÃO EM ADULTOS BRASILEIROS.** Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física. Florianópolis 2022. Disponível

em: <  
[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celes  
 tino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celes%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

PULCINELLI A.J.; BARROS J.F.; **O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais.** Ver Bras Ciênc Mov v. 18, n. 2, p: 116-20, 2010. Disponível em: < <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 16 de novembro de 2022.

QUEIRA C.C.; VALIENGO L.L.; CARVALHO A.F., SANTOS-SILVA P.R.; MISSIO G.; SOUZA R.T.; et al. **Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in Major depression: A 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial.** Disponível em: < <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113> >. Acesso em: 09 de dezembro de 2022.

SANTOS, Maria Luiza Cunha et al. **Sintomas de depressão pós-parto e sua associação com as características socioeconômicas e de apoio social.** Escola Anna Nery 26 2022. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/ean/a/wvn5x49ZqbgzhKGs4pqPnqb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 de novembro de 2022.

TEIXEIRA C.M.; NUNES F.M.S.; RIBEIRO F.M.S.; ARBINAGA F.; VASCONCELOS-RAPOSO J.; et al. **Atividade física, autoestima e depressão em idosos.** Cuadernos de Psicología del Deporte v. 16, n. 3, p:55-66, 2016. Disponível em: < <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150/113>>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.

WARBURTON, Darren ER; NICOL, Crystal Whitney; BREDIN, Shannon SD. **Health benefits of physical activity: the evidence.** Cmaj, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006. Disponível em: < [https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC\\_Victor%20Celes  
 tino%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233121/TCC_Victor%20Celes%20Pires.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 21 de novembro de 2022.