



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CID MARIANO DE OLIVEIRA MARTINS

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS EM INDIVÍDUOS COM
DEPRESSÃO**

FORTALEZA

2021

CID MARIANO DE OLIVEIRA MARTINS

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS EM INDIVÍDUOS COM
DEPRESSÃO**

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO - sob orientação da professora Me. Mabelle Maia Mota, como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

CID MARIANO DE OLIVEIRA MARTINS

**EFEITOS DO TREINAMENTO
RESISTIDO COM PESOS EM
INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO**

Este artigo foi apresentado no dia 6 de dezembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Mabelle Maia Mota
Orientadora- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Junior
Membro- UNIFAMETRO

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO

Cid Mariano de Oliveira Martins¹

Mabelle Maia Mota²

RESUMO

Existem diversos transtornos mentais, com apresentações diferentes. Dentre os transtornos mentais mais comuns está a depressão, que é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Existem diversas modalidades de exercícios físicos, desde uma caminhada no parque, até exercícios mais complexos, como o treinamento resistido com peso (TRP). O TRP tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e condicionamento de indivíduos. Pode-se afirmar que as pessoas com depressão tendem a ter uma melhora significativa após o início dos exercícios físicos regulares, dado a interação social nos ambientes de uso coletivos, como as academias de ginástica e musculação, e a produção de hormônios relacionados ao bem-estar em geral, como endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina. Então, o objetivo desta pesquisa foi analisar na literatura científica os efeitos do treinamento resistido com pesos na melhoria de indivíduos com depressão ou sintomas depressivos. Neste trabalho, utilizou-se o método de Revisão Sistemática da Literatura, as fontes da pesquisa foram a base de dados do Google acadêmico e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Nas estratégias de busca, nas bases de dados os artigos foram selecionados de acordo com o período de 2011 a 2019, em português, gratuitos e completos. Os cinco artigos que foram selecionados na base de dados, retornaram para abordar a temática desta pesquisa. A pesquisa mostrou que o efeito do treinamento resistido com pesos para pessoas com depressão ou sintomas depressivos é positivo na melhoria de sua qualidade de vida, nos âmbitos de autonomia na mobilidade de pessoas idosas e portadoras de doenças crônicas, melhorando o humor e o nível de estresse nos trabalhadores, reduzindo os sintomas depressivos de apatia e desânimo com a vida e aumentando a autoestima e autoimagem em todos os indivíduos participantes, diminuindo, ou cessando a necessidade de medicação ansiolítica e antidepressiva em alguns.

Palavras-chave: Depressão. Treinamento Resistido com Pesos. Musculação. Treinamento de Força.

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Educação. Professora Adjunta do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

Diversos transtornos mentais afligem nossa sociedade moderna. A palavra transtorno pode significar uma anormalidade, desordem ou desarranjo. Em se tratando de transtornos mentais essas características se apresentam na mente, onde uma determinada função psíquica pode não estar funcionando adequadamente, afetando diretamente o pensamento, os sentimentos, as percepções, as sensações, e o modo como nos relacionamos com os outros e com o mundo, podendo ocasionar em problemas na vida das pessoas (OPAS, 2021).

Existem diversos transtornos mentais, com apresentações diferentes. Dentre os transtornos mentais mais comuns está a depressão, que é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Caracterizado por tristeza profunda, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou baixa autoestima, alterações no sono e apetite, cansaço e falta de concentração. Pode ser de longa duração ou recorrente, prejudicando a capacidade das pessoas de serem funcionais no trabalho ou na escola, assim como a capacidade de lidar com a vida diária.

Estima-se que em todo o mundo mais de 300 milhões de pessoas estejam acometidas com esta enfermidade (OPAS, 2018). A prevalência da depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5% da população tendo como época comum do aparecimento ao final da terceira década da vida, mas pode começar em qualquer idade. Conforme estudo epidemiológico do Ministério da Saúde (2020) mostra prevalência ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens. Ainda segundo a OPAS, em seu estado leve e moderado, a depressão pode ser efetivamente tratada com terapias que utilizam o diálogo, como a cognitivo-comportamental e psicoterapia. Os antidepressivos não são a primeira linha de tratamento para casos de depressão leve, o tratamento nesses casos deve incluir aspectos psicossociais, como a identificação de fatores de estresse, tais como problemas financeiros, dificuldades no trabalho ou abuso físico/mental, assim como identificar fontes de apoio, como familiares e amigos, além da manutenção ou reativação de

interações e atividades sociais bem como manter um estilo de vida saudável e incluir atividades físicas regulares em sua rotina.

Existem diversas modalidades de exercícios físicos, desde uma caminhada no parque, até exercícios mais complexos, como o treinamento resistido com peso (TRP). O TRP tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e condicionamento de indivíduos. Exige que a musculatura do corpo promova movimentos contra a oposição de uma força geralmente exercida por pesos livres ou algum tipo de equipamento de treinamento com pesos. O crescente número de salas de musculação em clubes, universidades e escolas atesta a popularidade dessa forma de condicionamento físico. Os indivíduos que participam de programas de treinamento de força esperam que eles produzam determinados benefícios, tais como aumento de força, aumento de massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária (FLECK, 2017).

Partindo da premissa de que a prática de exercícios deve ser incluída na rotina de indivíduos com depressão como medida terapêutica e a experiência de convívio com indivíduos depressivos e interesse pessoal, surgiu a seguinte questão: o treinamento resistido com peso pode ser utilizado com o intuito da redução da utilização de medicamentos em pacientes diagnosticados com depressão? – pergunta norteadora

Pode-se afirmar que as pessoas com depressão tendem a ter uma melhora significativa após o início dos exercícios físicos regulares, dado a interação social nos ambientes de uso coletivos, como as academias de ginástica e musculação, e a produção de hormônios relacionados ao bem-estar em geral, como endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina.

O objetivo geral desta pesquisa é identificar os efeitos do treinamento resistido com pesos em academias, na melhoria da saúde e qualidade de vida de indivíduos diagnosticados com depressão de forma global através de uma revisão bibliográfica buscando estudos recentes na área da psicologia, psiquiatria, educação física e saúde; analisando as motivações, o desempenho e os benefícios observados nos estudos encontrados; verificar as possibilidades de redução ou cessação do uso drogas antidepressivas; e

analisar a autoimagem dos participantes de antes e após o início da rotina de exercícios físicos.

Cientificamente o presente estudo se justifica, pois após uma busca no site google acadêmico foram encontrados mais de 1.420 estudos relacionados ao tema, havendo a necessidade de confrontar o que há de novo na área científica da saúde mental e exercício resistido, e pelo desafio encontrado pelos profissionais de educação física no tratamento psicossocial.

Por haver uma grande incidência de depressão, a qual segundo a OMS (2018) é a doença mental mais incapacitante do mundo. Com maior incidência em grandes capitais, como a cidade de Fortaleza, onde o presente estudo será realizado.

O estudo poderá vir a ter relevância, pois a população em geral e os profissionais da saúde, principalmente os que trabalham com o atendimento ao público praticante de treinamento resistido com peso, terão um conhecimento a mais para agregar aos seus valores, através das experiências coletadas pelo presente estudo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Depressão

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2014) os transtornos depressivos podem ter várias formas, dentre elas o transtorno depressivo maior que representa a “condição clássica” desta enfermidade. Dentre os sintomas mais comuns estão: “a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo, caracterizado por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração” Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.(DSM-5, 2014). Atenção especial é dada à diferenciação da tristeza e do luto normais em relação a um episódio depressivo maior. O luto pode induzir grande sofrimento, mas não costuma

provocar um episódio de transtorno depressivo maior. Períodos de tristeza são aspectos inerentes à experiência humana. Porém alguns fatores podem desencadear um episódio de depressão, tais como doenças crônicas que incapacitam o indivíduo.

Uma forma mais crônica de depressão, o transtorno depressivo persistente (distímia), pode ser diagnosticada quando a perturbação do humor continua por pelo menos dois anos em adultos e um ano em crianças Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.(DSM-5, 2014). O transtorno depressivo maior está associado com alta mortalidade, em boa parte contabilizada pelo suicídio. Muitas vezes os sintomas se apresentam de forma branda, levando as pessoas que convivem com o indivíduo com transtorno depressivo passarem despercebidos dos mesmos, em outros casos as consequências do transtorno depressivo são tão devastadoras que levam a uma total incapacidade do paciente.

O Ministério da Saúde (2018) indica com estudo epidemiológico que a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%. Segundo a OMS (2018), a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico. Ainda de acordo com a OMS (2018), a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupa 1º lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida 11,9%). A época comum do aparecimento é o final da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade. Estudos mostram prevalência ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens.

As principais causas descritas pelo ministério da saúde são: Genética: estudos com famílias, gêmeos e adotados indicam a existência de um componente genético. Estima-se que esse componente representa 40% da suscetibilidade para desenvolver depressão; Bioquímica cerebral: há evidências de deficiência de substâncias cerebrais, chamadas neurotransmissores. São eles Noradrenalina, Serotonina e Dopamina que estão envolvidos na regulação da atividade motora, do apetite, do sono e do humor; Eventos vitais: eventos estressantes podem desencadear episódios

depressivos naqueles que têm uma predisposição genética a desenvolver a doença.

O diagnóstico da depressão é clínico, feito pelo médico após coleta completa da história do paciente e realização de um exame do estado mental. Não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticar depressão (Ministério da saúde, 2020).

2.2 Treinamento resistido com pesos (TRP)

Segundo o ministério da saúde (2020), a prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo. Os benefícios vão muito além de manter ou perder peso. Entre as vantagens para a saúde estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia).

O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde. A intensidade das diferentes formas de atividade física varia entre as pessoas (OMS, 2014).

A inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes. Somente superada por fatores como pressão alta (13%) e consumo de tabaco (9%) e tem o mesmo nível de risco que a elevação da glicose no sangue (6%). Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano por falta de atividade física. A inatividade física está crescendo em muitos países, aumentando o impacto das doenças crônicas não transmissíveis e afetando a saúde geral mundo afora. Pessoas pouco ativas têm entre 20% a 30% mais risco de morte quando comparadas

com aquelas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana (OMS, 2014),

O treinamento de força, também conhecido como treinamento contra resistência ou treinamento com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para condicionamento de atletas. Os termos treinamento contra resistência, treinamento com pesos e treinamento de força tem sido utilizados para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura do corpo promova movimentos contra a oposição de uma força geralmente exercida por algum tipo de equipamento, os termos treinamento contra resistência e treinamento de força abrangem uma ampla faixa de modalidades de treinamento, incluindo exercícios corporais com pesos, uso de tiras elásticas, pliométricos e corrida em ladeiras. O termo treinamento com pesos costuma se referir apenas ao treinamento resistido com pesos livres ou algum tipo de equipamento de treinamento com pesos. Outros benefícios à saúde, como mudanças na pressão arterial, perfil lipídico e sensibilidade à insulina também podem ocorrer. 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 da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária (FLECK, KRAEMER, 2017).

Nos últimos anos o número de pesquisas relacionadas ao treinamento resistido aumentou, em grande parte, por causa da constatação da importância dessa forma de atividade na promoção da saúde e estética. Diversas entidades, como o american college of sports medicine (ACMS, 2008), em seus guias de prescrição de exercícios (guidelines) ou documentos institucionais, vem ajudando a divulgar a importância dessa forma de trabalho e incentivando o desenvolvimento de pesquisas relacionadas ao tema. Além disso, a aplicação do treinamento de força em populações com necessidades especiais também vem sendo bastante difundida. A literatura, inclusive, já apresenta pareceres institucionais especificamente direcionados ao treinamento de força nessas populações. (FLECK, SIMAO, 2008)

Os ambientes mais populares para aplicação do treinamento resistido são as academias de musculação, presentes em grande parte dos centros e clubes esportivos. Nesses ambientes, equipamentos específicos como pesos livres e aparelhos são utilizados para execução dos exercícios, o que torna a musculação um dos locais mais eficientes e seguros para treinamento da força muscular (TEIXEIRA, GOMES, 2016)

Para proporcionar bons resultados, no entanto, esse tipo de exercício deve ser feito corretamente. Quando executado de maneira inadequada, o seu benefício é nulo ou mínimo e, em muitos casos, acaba sendo até prejudicial. Vários tipos, programas e técnicas do treinamento contra resistência são utilizados para finalidades diferentes. Cada um é projetado para alcançar objetivos distintos (AABERG, 2001).

Diversos hormônios estão ligados a sessão de prazer, muitos deles têm sua liberação aumentada no organismo após a prática de alguma atividade física como por exemplo a serotonina, catecolaminas, dopamina, hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), β -endorfina e vasopressina, além de promover uma diminuição da viscosidade do sangue. Tudo isso está relacionado a um efeito analgésico e calmante, relaxando o corpo e reduzindo uma melhora dos sintomas de ansiedade e depressão. Devido a essa sensação de bem-estar que o exercício físico promove a sua prática de maneira regular leva a um "vício positivo", por isso visando uma melhora na condição física a população em geral deve ser incentivada a prática de exercícios físicos (QUIRINO. 2018).

Parece existir uma relação entre a prática de exercícios físicos e a incidência de problemas de saúde mental, sendo que quanto menor a prática maior seria as chances de desenvolver algum tipo de transtorno, porém não é possível fazer essa afirmação conclusivamente. É evidente que uma pessoa que pratica exercícios físicos apresenta uma melhora na condição física, apresentando melhor disposição e sendo mais apto para realizar suas atividades rotineiras (QUIRINO. 2018).

3 METODOLOGIA

3. 1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão de literatura sistemática. De acordo com Atallah a revisão sistemática da literatura constitui um método moderno para a avaliação de um conjunto de dados simultaneamente. Embora possa ser aplicada em várias áreas da Medicina ou Biologia, a revisão sistemática é mais frequentemente utilizada para se obter provas científicas de intervenções na saúde. (ATALLAH,1998).

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O vocabulário estruturado e multilíngue DeCS, foi criado pela BIREME para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais, assim como, para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) como LILACS, MEDLINE, EBISCO, CAPES e GOOGLE ACADÊMICO.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: Depressão e Treinamento de Força, Depressão e Musculação e Depressão e treinamento resistido. Sendo construída a estratégia de busca: “Depressão and Treinamento de força”, “Depressão and Treinamento resistido”, “Depressão and Musculação”.

3. 3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada de Agosto a Novembro de 2021.

3.4 Amostra

Para esta revisão de literatura optou-se por delimitar o período de publicação dos trabalhos de 2011 a 2021, no idioma português, excluindo das buscas patentes e citações em todas as bases de dados utilizadas. Na base dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) foram encontrados 5 artigos com os critérios citados anteriormente, após análise dos títulos, 2 se mostraram sem relação com o assunto “depressão” sendo descartados, os outros 3 foram analisados para verificar se atendiam os critérios de inclusão e foram incluídos nesta revisão.

No buscador Google acadêmico utilizando os descritores citados, foram obtidos 2450 resultados com 10 textos por página, em uma primeira análise foram selecionadas publicações nas 5 primeiras páginas através dos títulos. Em uma segunda etapa da seleção foram lidos além dos títulos os resumos para verificar a compatibilidade dos estudos com a pergunta norteadora desta revisão, sendo aplicados os critérios de inclusão 5 estudos foram incluídos dessa base de dados para o presente trabalho.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos originais, podendo incluir teses, monografias ou dissertações; publicados entre 2011 e 2021 em idioma português; pesquisa com seres humanos; possuir texto completo disponível com relevância com o tema: efeitos do treinamento resistido com peso em indivíduos com depressão.

Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: títulos, autores, objetivos, materiais e métodos e conclusão.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram coletados através do buscador Google acadêmico que indexa publicações acadêmicas na web, bem como da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) sítio organizado pela organização pan-americana de saúde (OPAS) com a finalidade de promover cooperação técnica para gestão da informação e conhecimento em saúde na Região da América latina e Caribe.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados de cruzamento de informações e apresentadas suas principais características. É importante declarar que não existe conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS

Neste capítulo apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com pessoas com depressão ou sintomas depressivos submetidos a programas de treinamento resistido com pesos.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: títulos, autores, objetivos, metodologia e resultados. Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2012 a 2019, apresentados na tabela 1. Os cinco trabalhos são artigos completos publicados em português todos com caracterização de estudos de campo, com natureza qualitativa, aplicados em seres humanos. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária, de adultos e idosos.

Tabela 1 - Variáveis relacionadas aos estudos: Título, Autores, Objetivos, Metodologia e Resultados.

Título	Autores	Objetivos	Metodologia	Resultados
Os efeitos do exercício resistido na qualidade de vida e nos sintomas de depressão em idosos.	Aguiar et al. (2012)	Verificar os efeitos do exercício resistido nos sintomas da depressão em idosos, assim como identificar sintomas do quadro depressivo e avaliar a influência do Exercício Resistido atua de forma significativa nos sintomas de depressão.	A população utilizada para esta pesquisa foi composta por cerca de 70, dentre os quais foram escolhidos por randomização 15 voluntários participantes a mais de seis meses deste projeto de Aplicação de dois questionários, o questionário SF-36 que é um questionário na versão portuguesa do Medical Outcone Study Short Form-36 (SF-36) que avalia a qualidade de vida, e a Escala Geriátrica de Yesavage (1983) que avalia o nível de depressão em idosos.	Constatou-se que os idosos praticantes de ER, apresentam maiores índices de qualidade de vida e menos sintomas de depressão comparados ao GC, o que sugere um efeito protetor do Exercício resistido na melhora da qualidade de vida e redução dos sintomas relacionados à depressão.

O treinamento resistido reduziu os sintomas depressivos e melhorou parâmetros físicos e funcionais de um paciente com doença de Parkinson.	Lima et al. (2017)	Apresentar os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas depressivos, parâmetros físicos e funcionais de um homem com Doença de Parkinson (DP).	Paciente do sexo masculino, 59 anos de idade com diagnóstico clínico de DP desde 2009, O paciente estava no estágio 3 da DP segundo a Escala de Estágios de Incapacidades de Hoehn e Yahr, foi prescrito um protocolo de TR, que abrangeu os principais grupos musculares e articulações.	O presente relato de caso mostrou que o protocolo de TR utilizado reduziu a intensidade dos sintomas depressivos em um homem com DP, além de melhorar os parâmetros físicos e funcionais.
Avaliação do nível de depressão em pacientes portadores de hiv pré e pós-participação de um programa de exercício resistido.	Maffei et al. (2018)	Avaliar o nível de depressão em pacientes portadores de HIV pré e pós-participação de um programa de exercício resistido.	A A população do estudo foi composta por 9 sujeitos, sendo 5 pessoas do sexo feminino e 4 do sexo masculino. Utilizou-se como parte do estudo a Escala de Hamilton – Depressão.	O estudo realizado apresentou limitações no tempo de execução e na frequência dos participantes. Deste modo, acredita-se que a continuidade do programa de exercício resistido com pacientes portadores de HIV, torna-se imprescindível, possibilitando assim maior qualidade de vida, empoderamento e autonomia, onde cada sujeito possa ter o livre arbítrio, tendo capacidade de escolha e de tomar decisões, contribuindo na homeostasia dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes	Melo et al. (2018)	Verificar os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho.	Foram avaliados 56 Jovens Aprendizes de uma empresa sendo 42 do sexo masculino e 14 do sexo feminino. O instrumento utilizado para coleta dos dados referentes à avaliação do estado de humor foi o questionário BRAMS.	A partir dos resultados encontrados neste estudo, é possível concluir que uma sessão de musculação, modifica de forma positiva o estado de humor dos sujeitos.
A influência do treinamento resistido no nível de ansiedade e depressão em indivíduos adultos.	Leite e Machado (2019)	Identificar a influência do treinamento resistido (TR) nos níveis de ansiedade e depressão.	A amostra da pesquisa foi composta por 16 indivíduos com idade entre 19 e 65 anos que foram divididos em 3 grupos: 1 – CON - Controle; 2 – CLIN – pacientes de psicoterapia com depressão e ansiedade; 3 – ACM – praticantes de TR com depressão e ansiedade. Para levantamento dos dados foram utilizados dois questionários: 1 – HAD – avalia o nível de ansiedade e depressão através de 14 questões; 2 – IPAQ – calcula o nível de atividade física do indivíduo através de 4 questões.	Os principais resultados foram de um alto nível de depressão e ansiedade nos indivíduos do grupo CLIN. Dessa forma, conclui-se, que o TR pode ser um suporte de grande auxílio para o tratamento de depressão e ansiedade, visto que os indivíduos do grupo ACM obtiveram menor nível de depressão e ansiedade comparado ao grupo CLIN.

Fonte: elaborado pelo autor (2021).

Com a realização de sua pesquisa Aguiar et al. (2012), constatou-se que os idosos praticantes de TRP, apresentam maiores índices de qualidade de vida e menos sintomas de depressão comparados ao grupo controle, o que sugere um efeito protetor do Exercício Resistido na melhora da qualidade de vida e redução dos sintomas relacionados à depressão, o mesmo conclui que a prática de Exercício Resistido parece melhorar os níveis de depressão, além de melhorar os índices de qualidade de vida.

Assim como Lima et al. (2017) Em seu trabalho, mostrou que o TR promoveu melhora das aptidões físicas do paciente com Doença de Parkinson (DP), reduzindo suas disfunções motoras, sem apresentar nenhum efeito colateral para o indivíduo, melhorando o quadro clínico do paciente, sem apresentar os riscos de procedimentos invasivos, com a vantagem de ser uma intervenção de baixo custo econômico. O paciente obteve aumento da força muscular seguido de melhora de rendimento nos testes funcionais realizados, que podem ser considerados potenciais mediadores associados à diminuição dos escores da HAM-D tendo em vista, que ao final da intervenção com TR, o paciente relatou estar mais feliz por haver notado melhora da sua força, marcha e por não necessitar mais do auxílio de sua cuidadora para se alimentar. Confirmando que o protocolo de TR utilizado reduziu a intensidade dos sintomas depressivos em um homem com DP.

Para o ambiente de trabalho Melo et al. (2018) ressalta que a musculação pode ser uma alternativa auxiliar no controle das diferentes dimensões do estado de humor, tendo em vista que a atividade física pode contribuir para a saúde psicológica do indivíduo, a partir dos resultados encontrados em seu estudo, concluíram que uma sessão de musculação, modifica o estado de humor dos sujeitos, somando a uma parte da literatura que também apresenta alterações no estado de humor através da prática de atividade física, pode-se dizer ainda que o efeito da musculação contribui para a melhora da saúde mental, uma vez que contribui para o alcance de características de um perfil de humor positivo, ou seja, baixos valores para os fatores negativos e alto valor para o fator positivo. Podendo influenciar na forma como o indivíduo se apresenta no ambiente de trabalho e no desempenho de suas funções.

No grupo de indivíduos depressivos portadores de HIV, Maffei et al. (2018) demonstrou através dos dados da amostra que antes da intervenção, a pontuação média na escala de Hamilton foi 17,33, dos 9 entrevistados, 8 apresentaram índice considerável para depressão. Posteriormente a intervenção, a pontuação média foi de 5,88, sendo que 3 continuaram apresentando índice considerável para depressão. Em sua discussão foi percebida a importância do desenvolvimento do exercício resistido, onde este surge como uma prática que auxiliará na conservação da massa muscular, além de aumentar significativamente a força, a densidade mineral óssea e a coordenação motora, devendo ainda ser uma opção terapêutica adjunta ao tratamento do HIV, pois tende a melhorar a capacidade funcional do indivíduo, proporcionando controle dos níveis de ansiedade e estresse, redução de estados depressivos, aumento da autoestima e autoconceito e a melhoria do estado de humor. Maffei et al. (2018) Ainda sugere que a continuidade do programa de exercício resistido com pacientes portadores de HIV, torna-se imprescindível, pois possibilitará assim maior qualidade de vida, empoderamento e autonomia, onde cada sujeito possa ter o livre arbítrio, tendo capacidade de escolha e de tomar decisões, contribuindo na homeostasia dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Corroborando com os estudos citados, para Leite e Machado (2019) o treinamento resistido auxilia e pode ser utilizado como mecanismo para o tratamento de depressão e ansiedade, tornando-se um meio de extrema importância quando se comparando a psicoterapia individual e outros exercícios, pois em seus resultados confirmaram que os praticantes de TR obtiveram menores níveis de ansiedade e depressão comparados aos praticantes de outras modalidades. Concluindo assim que o TR pode ser um grande aliado no tratamento de depressão e ansiedade em indivíduos adultos quando feito de forma adequada, com volume controlado e orientado por profissionais capacitados, visto que os praticantes obtiveram melhores níveis de depressão e ansiedade considerando seu histórico médico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica expresso que diante dos estudos analisados o efeito do treinamento resistido com pesos para pessoas com depressão ou sintomas depressivos é positivo na melhoria de sua qualidade de vida nos âmbitos de autonomia na mobilidade de pessoas idosas e portadoras de doenças crônicas, melhorando o humor e o nível de estresse nos trabalhadores, reduzindo os sintomas depressivos de apatia e desânimo com a vida e aumentando a autoestima e autoimagem em todos os indivíduos participantes, diminuindo, ou cessando a necessidade de medicação ansiolítica e antidepressiva em alguns casos.

Porém a maioria dos estudos disponíveis trata o treinamento de força como exercício físico, não especificando se os indivíduos praticassem apenas treinamento resistido com pesos, sem contato social ou outras modalidades, os resultados seriam os mesmos. Já que os estudos demonstraram a incidência de melhorias multifatoriais nos indivíduos depressivos.

O que nos leva a buscar produzir outros conteúdos de pesquisa mais específicos, com um público maior que a cada dia passa a entender a necessidade do exercício físico e do treinamento de força em sua rotina diária para a melhoria do seu completo bem estar para uma vida mais saudável.

Sugerimos campanhas publicitárias no âmbito de incentivar pessoas à prática de treinamento resistido com pesos, e melhoria na capacitação de professores treinadoras nas academias para lidar melhor com as dificuldades que pessoas com depressão ou sintomas depressivos possam trazer ao nosso convívio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AABERG, E. **Musculação: biomecânica e treinamento**. Manole, 2001.

ACMS, 2008 **Physical Activity Guidelines for Americans** Disponível em: <http://www.health.gov/PAGuidelines> Acessado em 02 JAN 2021

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf> Acessado em 28 Nov. 2021.

AGUIAR, Elton J da S et AL. **Os efeitos do exercício resistido na qualidade de vida e nos sintomas de depressão em idosos**. FIEP BULLETIN - Volume 82 - Special Edition - ARTICLE I – 2012

Biblioteca Virtual em Saúde, Ministério da Saúde. **06/4 – Dia Mundial da Atividade Física**. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3144-06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica> Acessado em 26/04/2020

Biblioteca Virtual em Saúde, Ministério da Saúde. **Depressão**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html> acessado em 26/04/2020

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao> acessado em 26/04/2020

BRASIL.OPAS/OMS. **Depressão**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095 acessado em 26/04/2020

BRASIL.OPAS/OMS. **Depressão**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822 acessado em 26/04/2020

BRASIL.OPAS/OMS. **Transtornos mentais**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839 acessado em 26/04/2020

BRASIL.OPAS/OMS. **Transtornos mentais**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais> Acessado em 28 Nov. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividades físicas**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica> acessado em 26/04/2020

FLECK, S. J., & KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017

FLECK, S. J., & SIMÃO, R. **Força: Princípios Metrológicos Para O Treinamento**. Phorte Editora, 2008

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

LEITE, Débora de A.; MACHADO, Otávio A. S.. **A influência do treinamento resistido no nível de ansiedade e depressão em indivíduos adultos**. Fefiso 2019. Disponível em: <https://fefiso.edu.br/download/tccs/A%20INFLU%C3%8ANCIA%20DO%20TREINAMENTO%20RESISTIDO%20NO%20N%C3%8DVEL%20DE%20ANSIEDADE%20E%20DEPRESS%C3%83O%20EM%20INDIV%C3%8DDUOS%20ADULTOS.pdf> Acessado em 28 Nov. 2021.

Lima, Tiago A. de et al. **O treinamento resistido reduziu os sintomas depressivos e melhorou parâmetros físicos e funcionais de um paciente com doença de parkinson**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.11. n.7.

MAFFEI, Leandro F. et al. **Avaliação do nível de depressão em pacientes portadores de hiv pré e pós-participação de um programa de exercício resistido**. Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 6, n. 2 (Suplemento), dez. 2017.

Melo, Cristina C. et al. **Efeitos da pratica de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.8, maio 2018

QUIRINO, J. R. F.. **O Exercício Físico e sua influência em idosos com alto risco de depressão: uma revisão sistemática** (Bachelor's thesis), 2018.

TEIXEIRA, C. V. L. S., & GOMES, R. J. **Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, 15(1), 23-35, 2016.