

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ CURSO DE
BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA DANTAS

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO PARA O DISTÚRPIO DA
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

MOSSORÓ

2023

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA DANTAS

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO PARA O DISTÚRBO DA
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Artigo Científico apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães

MOSSORÓ

2023

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.

Catálogo da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

D192tDantas, Maria Eduardade Oliveira.

Treinamento resistido como tratamento para o distúrbio da ansiedade e depressão / Maria Eduardade Oliveira Dantas. – Mossoró, 2023.

19 f.: il.

Orientador: Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães.

Artigo científico (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

2. Exercício físico. 2. Ansiedade. 3. Depressão. 4.

Intervenção. 5. Musculação. I. Dantas, Maria Eduardade Oliveira. II. Magalhães, Alberto Assis. III. Título.

CDU796

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA DANTAS

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO PARA O DISTURBIO DA
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Artigo Científico apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães – Orientador(a)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró-

Prof. Ma. Lidiane Pinto de Mendonça – Avaliador(a)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Me. Francisco Ernesto Souza Neto – Avaliador(a)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO PARA O DISTÚRBO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

RESISTANCE TRAINING AS A TREATMENT FOR ANXIETY DISORDER AND DEPRESSION

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA DANTAS

RESUMO

Os distúrbios mentais da ansiedade desencadeada pela inquietação e excitação fisiológica, e depressão com alterações de humor e falta de perspectiva da vida, possui diversos métodos de intervenções para seus tratamentos, sendo um deles a prática de exercícios físicos, que está cada vez mais sendo inserida no cotidiano da sociedade, gerando promoção da saúde física e sobretudo mental. O presente trabalho objetivou-se analisar as evidências temáticas na literatura científica a respeito do treinamento resistido como um tratamento para os distúrbios de ansiedade, depressão e também algumas valências físicas como promoção de saúde. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo especificamente uma revisão integrativa, com utilização de material já disponível em livros e artigos científicos, com seleção nas seguintes bases de dados SciElo, Science Direct e Portal Capes. Como critérios inclusão foram considerados artigos completos gratuitos, escritos na língua portuguesa e/ou inglesa, que tenham relação com o tema proposto. e foram desconsiderados: teses, dissertações, resumos, artigos de revisão, artigos fora dos idiomas pré-estabelecidos, monografias, estudos duplicados em mais de uma base de dados. Tais buscas foram feitas em português, utilizando os operadores booleanos em inglês “AND” e “OR”, após a busca das duas combinações foi encontrado um total geral de 1.783 artigos, e aplicado o filtro dos critérios chegando ao número final de quatro artigos para compor o *corpus* dessa pesquisa. Conclui-se que a prática do treinamento resistido e seus diversos efeitos no sistema fisiológico, possibilitam melhorias significativas nos sintomas e quadros da ansiedade e depressão. Alcançando também outras dimensões como psicossociais, emocionais, aptidão física e na saúde como um todo.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; Ansiedade; Depressão; Intervenção; Musculação.

ABSTRACT

The mental disorders of anxiety triggered by restlessness and physiological excitement,

and depression with mood swings and lack of perspective of life, has several methods of interventions for their treatments, one of them being the use of drugs. The present work aimed to analyze the thematic evidences in the scientific literature regarding resistance training as a treatment for anxiety and depression disorders and also some physical skills as health promotion. This is a qualitative bibliographic research, specifically an integrative review, using material already available in books and scientific articles, selected from the following databases: SciELO, Science Direct, and Portal Capes. Inclusion criteria included free full articles, written in Portuguese and/or English, related to the proposed theme; theses, dissertations, abstracts, review articles, articles out of the pre-established languages, monographs, and duplicate studies in more than one database were not considered. These searches were made in Portuguese, using the Boolean operators "AND" and "OR". After searching the two combinations, a grand total of 1,783 articles was found, and the filter criteria were applied, arriving at the final number of four articles to compose the corpus of this research. It is concluded that the practice of resistance training and its several effects on the physiological system allow significant improvements in the symptoms and pictures of anxiety and depression. It also reaches other dimensions such as psychosocial, emotional, physical fitness and health as a whole.

KEYWORDS: Physical exercise; Anxiety; Depression; Intervention; Bodybuilding.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente a sociedade está cada vez mais inserindo a prática de exercício físico (EF) cotidiano, sendo ela uma das melhores estratégias para a melhoria da saúde física e psicológica, visto que, um dos pontos positivos para o bem-estar psíquico a partir do treinamento resistido é a interação social que potencializa a estratégia do EF como tratamento dos distúrbios mentais Teixeira, et al. (2018) ¹.

Asztalos, et al. (2010) ² mostra evidências benéficas do exercício físico associado a saúde mental tanto em pacientes clínicos como na população geral, reduzindo os níveis de ansiedade e depressão, melhorando o humor, funcionamento cognitivo como também, uma grande capacidade de reduzir a morbidade e mortalidade no quadro de problemas mentais, ressaltando que o treinamento resistido é um mecanismo eficaz como tratamento dos sintomas de ansiedade e depressão.

De acordo com a OMS (2022) ³ a aparição do distúrbio mental nem sempre vem devido a histórico familiar, a depressão pode ocorrer por uma combinação de vários fatores como genéticos, biológicos, ambientais e psicológico. Podendo também variar os sintomas de pessoa para pessoa, tendo frequência, gravidade e duração diversa. Ainda de acordo com a OMS estima-

se mais de 300 milhões de pessoas com diferentes gêneros e idades sofram desse transtorno, chegando a cerca de 800 mil pessoas cometerem suicídio por ano.

Levando em consideração as diversas formas de tratamento para esses transtornos mentais, o treinamento resistido surge como uma alternativa não farmacológica. Sendo atividades realizadas através da contração muscular e movimentos articulares contra uma resistência utilizando sobrecargas, séries de repetições, cadência, intervalo, intensidades, dentre diversas variáveis que se pode manipular para gerar adaptações no sistema musculoesquelético trazendo assim diversos benefícios para os praticantes da modalidade.

Como há relações interpessoais, sendo o EF praticado em um ambiente social, é gerado o bem-estar seguido de sensação de prazer após liberar e estimular a produção de hormônios como dopamina, serotonina, adrenalina, noradrenalina, melhorando não só a saúde mental como também a física, pois o esforço físico aumenta força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e estética física, Oliveira, et al. (2021) ⁴.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Depressão, Ansiedade e seus transtornos mentais

Conforme Silva, et al (2016) ⁵ Os principais sintomas da depressão são baixa autoestima, falta de perspectiva, desvalorização da vida, autodepreciação e inércia, sendo a ansiedade a excitação fisiológica. Podendo ser desencadeado por meio do conjunto da dificuldade de relaxamento, tensão, impaciência, irritabilidade e inquietação.

Nesse sentido é necessário considerar que “a presença de transtornos mentais, sofrimento psíquico e alterações do sono exerce reconhecidos efeitos negativos no cotidiano, na qualidade de saúde e de vida das pessoas, contribuindo com percentual relevante de anos vividos com incapacidades” Barros, et al (2020) ⁶. Ainda de acordo com os autores os transtornos mentais se agravam e contribuem como fator de risco para doenças crônicas, virais e influenciam a adesão de comportamentos relacionados à saúde.

Beck, et al (2016) ⁷ relatam que não existem respostas corretas e convictas, nem concordância entre clínicos e investigadores para justificar os sintomas e os porquês da síndrome clínica depressão, não existem explicações para suas características e paradoxos.

De acordo com DSM-IV (2002) ⁸ em questão de gênero as chances de desenvolver transtorno depressivos é de 12 a 15% para os homens e de 10 a 25% para as mulheres. Sendo os transtornos mentais as principais causas de invalidez no mundo de acordo com Lopes, et al (1998) ⁹.

2.2. Características das patologias, e como se manifestam

De acordo com uma pesquisa no *Oregon Adolescent Depression Project*, nos EUA, os principais sintomas mais recorrentes da depressão são humor deprimido, alterações no sono, dificuldade no raciocínio como concentração, pensamento negativo e anedonia.

Bahls, et al (2002) ¹⁰ relata que alguns autores evidenciam uma diferença dos sintomas no sexo feminino e masculino, sendo feminino sentimentos de tristeza, vazio, tédio, preocupação com popularidade, insatisfação com aparência, menor autoestima, enquanto masculino apresentam sentimentos de desprezo, desafio e desdém.

As manifestações da depressão, que assim como nos dias atuais em que vivemos pode-se perceber quando um indivíduo está deprimido com alguns sinais externos como perturbação e alterações de humor, autocríticas, pessimismo, solidão e desejo da morte, sendo a depressão um termo bastante utilizado também para definir qualquer desânimo e falta de disposições para algo comumente realizado Beck, et al (2016) ⁷.

Beck, et al (2016) ⁷ diz que a depressão e a alteração de humor em pessoas sem a patologia são frequentemente confundidas, devido aos sentimentos de tristeza serem bastantes parecidos, porém existem estudos com pacientes que afirmam que as sensações e sentimentos vivenciados são totalmente diferentes de uma pessoa que esteja passando por um dia triste ou difícil. Relata também que um dos principais sintomas e queixas do transtorno mental e depressão está ligado também a manifestações físicas, visto que vários pacientes depressivos evidenciaram sentir dores localizadas.

Em 1953, foi listado 29 manifestações médicas de perturbação autonômica, entre as quais as mais comuns nos maníaco-depressivos eram calores, taquicardia, fraqueza, dores de cabeça, tontura, frio e dormência nas extremidades do corpo Beck, et al (2016) ⁷.

Dagalarrondo, et al (2008) ¹¹ ressalta que existem duas particularidades dos sintomas psicológicos, sendo eles a forma que se trata das alucinações, delírio, ideia obsessiva, inconsistência afetiva dentre outros, e o conteúdo que se trata de algo estrutural, vindo a depender da história de vida do indivíduo, como questão de culpa, religião, perseguição, dentre outros.

Diante de todas as informações mostrando suas características e sintomas que contribuem negativamente na vida do indivíduo, todos esses sinais depressivos acabam abrangendo os impactos psíquicos e físico, uma vez que os pensamentos e desejos negativos contribuem para que o indivíduo se isole e tenha um retraimento cada vez maior afetando a vida social, profissional e familiar, a indisposição de se alimentar bem agravando com insônia e gerando consequências físicas também, Oliveira, et al. (2021) ⁴.

2.3. Treinamento resistido, suas variáveis e como ele pode ajudar

Já é sabido que a prática de exercícios físicos traz benefícios não só para o corpo fisicamente, como também tem uma grande resposta benéfica para o psicológico e para o quadro clínico da ansiedade e depressão. Tendo em vista que quando se pratica o treinamento físico geram mudanças no cérebro e no organismo humano liberando e produzindo os hormônios como endorfina, dopamina, noradrenalina e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer, felicidade, bem-estar, melhora do humor e satisfação. Gerando um efeito positivo no indivíduo, além do mais estar em ambientes com uma certa quantidade de público para socializar e assim auxiliar no tratamento depressivo juntamente com medicamentos e psicoterapia.

O treinamento resistido é um treino de força planejado, possuindo diversas variáveis como carga, intensidade, seção, ordem e seleção de exercícios, volume, dentre vários outros, de forma a contrair os músculos esqueléticos gerando benefícios a saúde como um todo ao indivíduo como força, resistência muscular, potência, equilíbrio entre outras além de elevar a autoestima OMS (2022)⁴.

Em uma pesquisa de Cerqueira, et al (2018)¹² foi feito um estudo com dois casos clínicos, sendo uma mulher de 55 anos com diagnóstico de depressão e sem histórico de vida ativa na prática de exercícios físicos, e outra uma mulher de 35 anos sem diagnóstico, porém, com sintomas, e com histórico ativa na prática de exercício físico. foi periodizado um mesociclo de 2 meses de treino para as duas com frequência de seis vezes semanais e de intensidade de leve a moderada. para avaliar os resultados foram utilizados a escala de depressão de Hamilton (1960) composta por versões de 17 a 21 questões numa escala que varia entre 0 a 2 ou 0 a 4, com escores de 25+ gravemente deprimidos, 18 a 24 moderado deprimidos e -17 levemente deprimidos, o total de pontos vão de 0 a 52.

Ao final do período de treinamento foi comprovado que houve melhora na flexibilidade e ganho de resistência muscular, com a aplicação do teste de depressão foi possível ver melhorias também no quadro clínico e sintomas com os seguintes resultados.

Tabela 01. Estudo de Cerqueira (2018) de acordo Freire, et al (2014)¹³ :

Mulher, 55 anos, diagnosticada, sem histórico de EF.	Escala de Hamilton inicial: 37 Pontos	Escala de Hamilton final: 32
Mulher, 35 anos, sem diagnóstico, com sintomas, com histórico de EF.	Escala de Hamilton inicial: 15	Escala de Hamilton final: 13

Fonte: Dados dos pesquisadores adaptados de Cerqueira (2018).

Diante dos benefícios da prática de exercícios físicos pode-se tomar como uma forma primária para promover a saúde física e mental, mesmo sendo o caso clínico tratado com fármaco e psiquiatria, estudos mostra que o exercício tem como forma não farmacológica uma eficácia e melhora acima de 50% no tratamento da depressão, mas vale salientar que não trata 100% dos pacientes Cordeiro, et al (2013) ¹⁴.

De acordo com Otto, et al (2009)¹⁵ uma das formas de gerar a promoção da saúde mental e realizar um tratamento não medicamentoso eficaz contra o distúrbio da ansiedade e depressão, é necessária uma frequência de exercício físico de no mínimo 150 minutos por semana, com uma intensidade moderada, ou no mínimo 75 minutos com intensidade elevada e duração de ao menos 25 minutos entre 3 a 5 dias por semana.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica que de acordo Gil (2002) ¹⁶ é desenvolvido com base em material já disponível, principalmente livros e artigos científicos. Desenvolveu-se especificamente uma revisão integrativa que de acordo com Souza, Souza, et al (2010)¹⁷ “é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado”.

Como abordagem metodológica utilizou-se da pesquisa qualitativa, que de acordo com Minayo, et al (1994)¹⁸, a pesquisa qualitativa responde a questões particulares, “[...] trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos, que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis”.

Para a seleção do *corpus* dessa pesquisa foi realizado um levantamento de artigos científicos nas seguintes bases de dados; portal capes, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Science Direct e utilizou-se o Google Acadêmico como buscador, sendo que esse levantamento foi realizado pela combinação dos seguintes descritores em ciência da saúde; Exercício físico; Treinamento resistido; Tratamento; Ansiedade; Depressão, operacionalizados pelos booleanos em inglês *AND* e *OR*.

Como critério de inclusão foram considerados artigos completos gratuitos, escritos na língua portuguesa e/ou inglesa, publicados nos últimos 10 anos (2012 a 2022) que tenham relação com o tema proposto. Como critérios de exclusão foram desconsiderados: teses, dissertações, resumos, artigos de revisão, artigos fora dos idiomas pré-estabelecidos, monografias, estudos duplicados em mais de uma base de dados.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão os artigos foram selecionados primeiramente pela leitura do título, depois pela leitura dos resumos, e finalmente pela leitura dos artigos na íntegra. Os artigos selecionados foram lidos e analisados, com intenção de classificar e resumir informações contidas nas fontes, com intuito de possibilitar o alcance de respostas à problemática da pesquisa, sendo que as categorias que surgirem da etapa anterior foram analisadas e discutidas a partir das referências bibliográficas sugestivas ao tema proposto pela pesquisa para estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No processo de busca dos materiais que compuseram o *corpus* dessa pesquisa, apareceram diversos artigos, porém a maioria não tinha relação direta com a temática abordada nessa pesquisa. Utilizamos duas combinações dos descritores operacionalizados pelos booleanos em inglês, sendo-as respectivamente “Treinamento resistido *AND* Ansiedade *AND* Depressão” e “Treinamento resistido *OR* Treinamento Físico *AND* Ansiedade *AND* Depressão *AND* Tratamento”. Pela utilização dessas duas combinações encontramos em todas as bases de dados um total geral de 1.783 artigos, apontando quantos encontrados em cada base de dados e quantos selecionados. Para melhor exemplificação, apresentamos esses dados na tabela a seguir (Tabela 02).

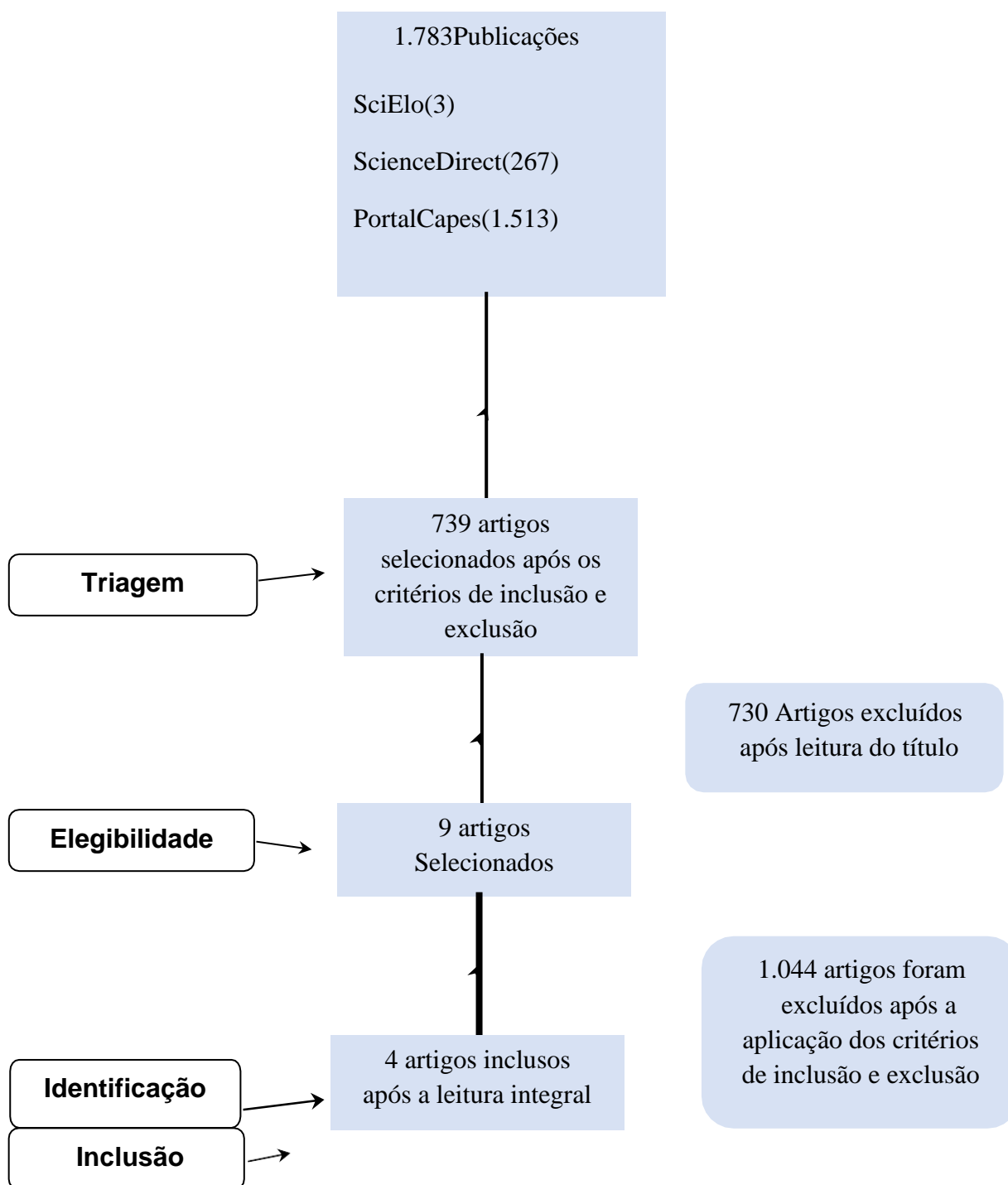
Tabela 02. Combinações dos descritores para buscas nas bases de dados:

Descritores	SciELO		Science Direct		Portal Capes	
	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.
Treinamento resistido <i>AND</i> Ansiedade <i>AND</i> Depressão	0	0	4	0	1	1
Treinamento resistido <i>OR</i> Treinamento Físico <i>AND</i> Ansiedade <i>AND</i> Depressão <i>AND</i> Tratamento	3	0	263	1	1.512	2
Total	3	0	267	1	1.513	3

Fonte: Elaboração do Próprio autor (2023)

Cabe aqui destacar que alguns dos artigos apresentaram duplicata, ou seja, o mesmo artigo estava presente em duas ou mais plataformas que utilizamos para pesquisar. Com a utilização das duas combinações dos descritores foi encontrado um número muito expressivo de publicações, sendo necessária a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão a fim de fazer um filtro e selecionar os artigos que atendessem aos propósitos desta pesquisa, após a aplicação desses filtros foi feito a análise detalhada dos artigos que restaram e feito a discussão.

Nesse processo chegou-se ao número final de quatro artigos selecionados para compor o *corpus* dessa pesquisa. O processo é apresentado de forma mais detalhada no fluxograma a seguir. Fluxograma com o processo de seleção dos artigos que fizeram parte do *corpus* da pesquisa:



Fonte: Elaboração do Próprio autor (2023).

Após a seleção dos artigos, eles foram lidos na íntegra e analisados, sendo extraídos os seguintes dados de todos os artigos elegíveis: (a) autor e ano de publicação, (b) título do estudo (c) Objetivo, (d) metodologia (e) principais resultados.

Esses dados foram sintetizados de forma narrativa e apresentados na tabela abaixo.

Tabela 03. Organização sistematizada dos dados extraídos dos artigos.

Autor/Ano	Titulo	Objetivo	Metodologia	Resultados	Plataforma
GARCIA <i>et al.</i> (2015)	Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama	investigar a relação existente entre exercício físico e seus efeitos na qualidade de vida de pacientes com câncer de mama, pós-cirurgia (seis meses) submetidas a exercícios físicos e não submetidas.	Foram selecionadas 24 mulheres com diagnóstico de câncer de mama, na faixa de 40 a 67 anos, no mínimo há seis meses pós-intervenção cirúrgica, não praticantes de exercícios físicos regulares e com um perfil psicológico depressivo.	Considera-se, portanto, que a prática de exercício físico durante o tratamento de câncer contribuiu com melhorias dos aspectos psicológico, social e físico.	Science Direct

<p>ALVES <i>et al.</i> (2017)</p>	<p>O Treinamento resistido reduziu os sintomas depressivos e melhorou parâmetros físicos e funcionais de um paciente com doença de Parkinson</p>	<p>É apresentar os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas depressivos, parâmetros físicos e funcionais de um homem com Doença de Parkinson</p>	<p>Paciente do sexo masculino, 59 anos de idade com diagnóstico clínico de DP desde 2009, foram realizadas duas sessões semanais de treinos em dia não consecutivos durante 20 semanas, cada sessão com duração média de 30 minutos.</p>	<p>Mesmo sem a utilização de fármacos ou qualquer outra terapia, o paciente apresentou diminuição dos escores da HAM-D. Ele também obteve melhora em todos os testes físicos e funcionais.</p>	<p>Portal Capes</p>
-----------------------------------	--	--	--	--	---------------------

SOARES et al. (2018)	Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e aptidão física de dependentes químicos	Verificar os efeitos da atividade física em caráter de lazer sobre os sintomas de ansiedade e da aptidão física de dependentes químicos e, analisou também algumas valências físicas como promoção de saúde.	Estudo experimental sem grupo de controle realizada em um campo de futebol society; uma quadra poliesportiva; uma piscina e uma grande área verde.	Foi percebido durante o presente estudo que houve diminuição no estado de angústia, raiva, tristeza e, conseqüentemente na depressão.	Portal Capes
BRINGEL et al. (2022)	Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado.	Avaliar a influência do treinamento combinado na ansiedade, depressão, dor e fadiga em pacientes com câncer de mama.	Faixa etária de 30 a 59 anos, não praticante de treinamento físico nos últimos três meses, teve 31 pacientes que foram divididas em grupo experimental e grupo controle, submetido ao treinamento combinado de 12 semanas.	O treinamento combinado, envolvendo exercícios aeróbios, de resistência e de flexibilidade durante 12 semanas, apresenta efeitos benéficos na ansiedade, fadiga e dor em pacientes com câncer de mama	Portal Capes

Para começar a análise, foi selecionado o estudo intitulado “Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama” de autoria de Junior, et al (2016)¹⁹, que teve como objetivo Investigar a relação entre a prática do exercício físico e seus efeitos no perfil psicológico depressivo em pacientes com câncer de mama submetidas a exercícios físicos, foi realizado uma avaliação por meio do SF-36 versão reduzida antes e após o estudo, onde obteve resultados promovendo melhorias de forma ampla. Junior, et al (2016)¹⁹ investigaram a prática de atividade física (AF) constatou que a AF tanto durante quanto pós tratamento obteve benefícios e melhorias no estado de humor como depressão e ansiedade. dessa forma o presente estudo sugere que manter o paciente sem praticar AF potencializa os efeitos colaterais e promove o declínio nos aspectos psicológicos.

Foi seguido essa mesma linha da prática do treinamento resistido como intervenção e com resultados significativamente melhor a diferentes níveis de transtornos mentais, o estudo intitulado "O Treinamento resistido reduziu os sintomas depressivos e melhorou parâmetros físicos e funcionais de um paciente com doença de Parkinson" por Lima, et al (2017)²⁰, mostrou que avaliou um idoso de 59 anos, diagnosticado com DP que apresentava sintomas depressivos como tristeza, desânimo, pessimismo e até pensamentos suicida. foi aplicado a Escala de Hamilton para Depressão (HAM-D), para investigar a gravidade dos sintomas depressivos junto com um protocolo de treinamento resistido durante cinco meses, com duração média de 30 minutos. após o tempo de estudo, mesmo sem a utilização de fármacos ou outra terapia, o paciente teve melhorias da (HAM-D) junto com testes físicos e funcionais. O mesmo relatou não ter mais pensamentos suicidas e passou a ser mais otimista, mostrando que o treinamento resistido diminui a gravidade dos sintomas depressivos.

Dando seguimento a essa mesma linha de raciocínio, Bringel, et al (2022)²¹ no estudo "Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado" aborda um número alto de pacientes com câncer sofrendo de depressão e seus transtornos de ansiedade, e ressalta que a realização de exercícios físicos é identificada como terapia para alívio dos sintomas depressivos. O mesmo relata que existem muitas barreiras para a identificação dos distúrbios mentais nessa população devido ao receio do diagnóstico psiquiátrico interferir no tratamento oncológico, e confirma que exercícios resultam na melhora do quadro de sintomas depressivos.

Em concordância com o estudo de e Silva, et al (2018)²² do estudo intitulado "Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e aptidão física de dependentes químicos",

apontam que estudiosos vem mostrando que a prática de atividade física ajuda no combate de diversas doenças e melhora a saúde mental devido a prática liberar endorfina, responsável pela felicidade e prazer servindo de alternativa para doença como ansiedade e depressão. Nesse presente estudo foi percebido que a abstinência acaba favorecendo a ansiedade, e o EF tem efeitos benéficos que diminuem o estado de angustia, raiva, tristeza e também a depressão, promovendo estímulos e mudanças e melhorias da confusão mental. Confirmando assim que a intervenção de um profissional de educação física ao introduzir a prática de EF aos demais tipos de doenças é uma importante forma de tratamento.

Feito uma análise dos estudos descritos no presente trabalho, foi observado que a maioria dos artigos encontrados em decorrência dos distúrbios mentais, veio acrescido devido alguma outra doença, patologia ou dependência na qual a junção afeta radicalmente uma à outra, assim como também os efeitos causados pelo treinamento resistido engloba benefícios para os problemas psicológicos e a doença que antecede, de acordo com os resultados observados antes e após aplicar o TR como intervenção.

5. CONCLUSÃO

Os estudos analisados corroboram um do outro, sendo que ao analisar os estudos que fizeram parte do corpus desta pesquisa, foi possível concluir que a prática do treinamento e seus diversos efeitos no sistema fisiológico, possibilitam melhorias nos sintomas e quadros da ansiedade e depressão. Trazendo como consequência positiva e benéfica, alcançando também outras dimensões como psicossociais, emocionais, aptidão física e na saúde como um todo.

Contudo, faz-se necessário o aprofundamento de estudos com foco direcionado aos problemas mentais, sem a decorrência de uma outra doença, pois grande parte de pessoas que sofrem de ansiedade e depressão não sabem relacionar ao que ou porquê dos sintomas depressivos, sendo hoje um dos grandes desafios da saúde pública.

REFERÊNCIAS

- 1 Teixeira CV, Ferreira SE, Evangelista AL, Grigoletto ME, Gomes RJ. Respostas psicobiológicas agudas do treinamento resistido com diferentes níveis de interação social. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, v. 11, n. 2, p. 79-83, 2018.
- 2 Asztalos M, Bourdeaudhuij I, Cardon G. A relação entre atividade física e saúde mental varia entre os níveis de intensidade da atividade e as dimensões da saúde mental entre mulheres e homens. *Nutrição em saúde pública*, v. 13, n. 8, pág. 1207-1214, 2010.
- 3 Organização Mundial da Saude. Disponível em:(<<https://www.who.int/pt>>). Acesso em: 18 Ago. 2022
- 4 Oliveira WF. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.
- 5 Silva HA, Passos MH, Oliveira VM, Palmeira AC, Pintangui AC, Araújo C. Versão reduzida da Depression Anxiety Stress Scale-21: ela é válida para a população brasileira adolescente? *Einstein (São Paulo)*, v. 14, p. 486-493, 2016.
- 6 Barros MB, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RC, Romero D, et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020427, 2020.
- 7 Beck AT, Alford BA. *Depressão: causas e tratamento*. Artmed Editora, 2016
- 8 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-IV. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Porto Alegre : ARTMED, 2002, 4a.
- 9 Lopez A, Murray C. A carga global de doenças, 1990–2020. *Nat Med* 4 , 1241–1243 (1998).
- 10 Bahls SC. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes: clinical features. *Jornal de pediatria*, v. 78, p. 359-366, 2002.
- 11 Dalgalarrondo P. *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- 12 Cerqueira AR, Pinheiro EC, Zuntini AC. Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão: Estudo de Caso. *Revista Gestão Universitária*, 2018.

- 13 Freire MÁ, Figueiredo VLM de, Gomide A, Jansen K, Silva RA da, Magalhães PV da S, et al.. Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. J bras psiquiatr. 2014
- 14 Cordeiro D. Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida. Mestrado em atividades físicas em populações especiais. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.
- 15 Otto M, Smits J. (2009). Exercise for mood and anxiety disorders. New York, NY: Oxford University Press.
- 16 Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo. Atlas, 2002
- 17 Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010.
- 18 Minayo MC, Deslandes SF, Neto OC, Gomes R. Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. 80p.,
- 19 Junior MN, et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, p. 107- 114, 2016.
- 20 Lima TA, Ferreira R, Gibson T, Alves W, Sousa E, Cortinhas-Alves EA. O treinamento resistido reduziu os sintomas depressivos e melhorou parâmetros físicos e funcionais de um paciente com Doença de Parkinson. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 11, n. 71, p. 938-943, 2017.
- 21 Bringel MO, Reis AD, Aguiar LC, Garcia JB. Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado. Rev. Bras. Cancerol.(Online), 2022.
- 22 Silva MJ, Bernardes PS, Borges AR, Soares V. Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e sofrimento físico de dependentes químicos. Motricidade, v. 14, n. Trago. 16-20, 2018.