



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

BENEFITS OF STRENGTH TRAINING IN DEPRESSION: A LITERATURE REVIEW

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA DEPRESIÓN: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Alan Prost Rocha Neves¹, Gabriel Tomaz Jacinto¹, Mancyni Gonçalves Maciel¹, Bruno Barbosa Rosa²

e3112192

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i11.2192>

PUBLICADO: 11/2022

RESUMO

A depressão é uma doença que atinge milhões de pessoas no mundo todo, tendo diversas causas e tratamentos. O exercício de força é uma ótima opção para a melhora dos sintomas da doença, visto que possui inúmeros benefícios físicos e psíquicos em pessoas depressivas. Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo apontar os principais benefícios do exercício resistido em pessoas com depressão. Por ser uma enfermidade que assola qualquer ser humano e ainda não contém um tratamento específico, 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. Portanto, aponta-se 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.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento de força. Depressão. Benefícios.

ABSTRACT

Depression is a disease that affects millions of people around the world, with different causes and treatments. Strength exercise is a great option for improving the symptoms of the disease, as it has numerous physical and psychological benefits in depressed people. Thus, the present research aims to point out the main benefits of resistance exercise in people with depression. Because it is a disease that affects any human being and does not yet contain a specific treatment, the present work is an integrative literature review that brings the relationship and evidence through researched and presented results between strength training and depression. Therefore, it is pointed out that the subject in question has sufficient scientific bases to prove that resistance training brings benefits to the reduction of depressive symptoms, from the most varied age groups and the most diverse types of methods used in research.

KEYWORDS: Strength training. Depression. Benefits.

RESUMEN

La depresión es una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo, con diferentes causas y tratamientos. El ejercicio de fuerza es una gran opción para mejorar los síntomas de la enfermedad, ya que tiene numerosos beneficios físicos y psicológicos en personas deprimidas. Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo señalar los principales beneficios del ejercicio de resistencia en personas con depresión. Como es una enfermedad que afecta a cualquier ser humano y aún no contiene un tratamiento específico, el presente trabajo es una revisión integrativa de la literatura que trae la relación y evidencia a través de resultados investigados y presentados entre el entrenamiento de fuerza y la depresión. Por lo tanto, se señala que el tema en cuestión tiene bases

¹ Discentes do Curso de Educação Física - Universidade Prof. Edson Antônio Velano- UNIFENAS – Alfenas (MG)

² Docente Mestre Curso de Educação Física - Universidade Prof. Edson Antônio Velano- UNIFENAS – Alfenas (MG). Doutorando em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca – UNIFRAN – Franca - SP



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

científicas suficientes para provar que el entrenamiento de resistencia trae beneficios para la reducción de los síntomas depresivos, desde los más variados grupos de edad y los más diversos tipos de métodos utilizados en la investigación.

PALABRAS CLAVE: *Entrenamiento de fuerza. Depresión. Beneficios.*

INTRODUÇÃO

O conceito de depressão pode ser definido como um transtorno mental psíquico, onde tem como principal característica a incapacitação do ser humano. Os sintomas mais comuns no paciente diagnosticado nesse quadro, são a tristeza, o desânimo, perda de prazer ou interesse, autoestima baixa, sentimento de culpa, insônia, perda de apetite, fadiga e ansiedade. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno sendo a depressão a principal causa de incapacidade, contribuindo de forma significativa para a carga global de doenças, que no pior dos casos, pode levar ao suicídio (OMS, 2021).

As causas da depressão podem ser de ordem genética, bioquímica cerebral ou eventos vitais. Os acontecimentos que provocam estresse, chamados de eventos vitais que são na maioria fatores desencadeantes de episódios depressivos, em especial aqueles que já possuem uma predisposição genética para o desenvolvimento do transtorno (BRASIL, 2022).

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 (BIERNATH, 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 (HUBINGER; NASCIMENTO; ANACLETO, 2019).

Dessa forma, tem-se que o objetivo da presente pesquisa é estabelecer os principais achados dos benefícios do exercício físico resistido em pessoas com depressão, através de uma revisão de literatura.

METODOLOGIA

O estudo é tratado como uma revisão integrativa da literatura científica entre a relação do treinamento de força com a depressão. Com o intuito de proporcionar algumas conclusões científicas optou-se para esse tipo de trabalho, uma revisão de literatura. Baseando-se em evidências do referencial teórico, a pesquisa tem como propósito a definição do problema, a busca, o entendimento das evidências e dos resultados obtidos uma avaliação integrativa.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

Foram utilizados para a seleção dos artigos, a base de dados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e também o Scielo. Com as bases de dados já citados, utiliza-se os seguintes Descritores da Ciências da Saúde (DeCS), junto com outras palavras e português e inglês: “treinamento de força “e “depressão”.

Para a escolha dos artigos, foram obedecidos os seguintes critérios; idiomas de publicação na língua portuguesa e inglesa; período da publicação do artigo de 2015 a 2022; descritores diretamente relacionados com o tema; e os seguintes filtros de pesquisa, ensaios clínicos controlados, estudo de prevalência, estudo de prognóstico, estudo de caso e guia de prática clínica. Não serão utilizadas revisões de literatura, editoriais, teses e também dissertações. No mês de setembro de 2022 foi realizado o entendimento desses dados seguindo os critérios.

Com a seleção dos descritores para a pesquisa, foram encontrados 23 artigos na base de dados da BVS. Após a leitura dos títulos e resumos dos artigos, restaram 10 artigos que se encaixavam com esta revisão. Assim, com a leitura completa dos artigos relacionados com o tema, sobrou-se apenas 8 artigos para servirem de referência para este trabalho de revisão de literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca dos estudos nas bases citadas anteriormente, foram encontrados oito artigos para compor o quadro de escrita. Dentre esses, contemplando os anos de 2015 a 2022, foram excluídos aqueles que duplicados entre as bases e os estudos pagos.

Além disso, os artigos que foram descartados, deram-se pelo fato de não se enquadrarem na temática do trabalho em questão.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

Tabela 1- Quadro de organização dos artigos selecionados para a elaboração dos resultados.

Título	Autor, Publicação, Fonte, Ano.	Objetivo	Tipo de Amostra	Tipo de treinamento	Método utilizado	Resultado	Conclusão
Treinamento de força diminuiu os sintomas depressivos e melhorou a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas.	Brunoni, Letícia; Schuch, Felipe; Dias, Caroline; Kruehl, Luis e Tiggeman, Carlos. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo), 2015	Avaliar os efeitos do treinamento de força, com prescrição baseada na percepção de esforço, nos sintomas depressivos e na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) de idosas.	Participaram do estudo 24 idosas (idade de $65,6 \pm 4,5$ anos).	Treinamento de força.	Treinamento de força duas vezes por semana, durante 12 semanas com intensidade prescrita através da escala de percepção de esforço de BORG. Utilizou-se a escala de depressão geriátrica (EDG) de rastreio de depressão e avaliação dos sintomas depressivos. Para avaliação da QVRS, utilizou-se o Questionário de Qualidade de Vida Short Form-36 (SF-36). Para comparação das variáveis pré e pós treinamento foi utilizado	Foi encontrada uma redução dos sintomas depressivos, bem como da frequência de idosas com pontuação indicativa de episódio depressivo atual, após o treinamento de força. Para a QVRS, foram encontradas melhoras nas subescalas de capacidade funcional, estado geral da saúde, vitalidade e saúde mental.	O treinamento de força, baseado na percepção de esforço, foi um método efetivo para uma redução nos sintomas de depressivos das participantes bem como para melhoria da QVRS relacionada à saúde nas seguintes subescalas do SF-36: vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental em idosas.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

					o teste de Wilcoxon.		
Exercício Resistido Melhora A Ansiedade De Mulheres De Meia-idade.	Araújo, Karlisson; Alves de Deus, Lysleine ; Rodrigues, Fábio; Lopes Daniel; Bezerra Maria; Sales, Marcelo; Rosa, Thiago; Campbell, Carmen; e Simões, Herbert. J. Phys. Educ. v. 28, e2820, 2017.	O estudo comparou níveis de ansiedade e depressão de mulheres treinadas em exercício resistido e de sedentárias.	Quarenta mulheres, 20 treinadas (GT) e 20 não treinadas (GC), (GT=56,9 ±6,6 anos; 27,3±4,8kg/m ²), (GC=51,5 ±5,0 anos; 27,0±7,7 kg/m ²) participaram do estudo.	Treinamento de exercício resistido.	As participantes responderam a escala HAD com 14 questões relacionadas aos níveis de ansiedade e depressão.	A depressão do Grupo Treinado (GT=4,1±2,6); e a depressão do grupo não treinado (GC=7,7±4,0), o que demonstra que o valor médio da ansiedade e depressão do GC é maior do que os do GT.	Mulheres de meia idade que participaram de programa de exercícios resistidos apresentaram melhor estado de saúde mental verificados por menores níveis de depressão e ansiedade do que mulheres sedentárias.
Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor.	Laux, Rafael; Mattiello, Gabriel; Corazza, Sara. ConScienciae Saúde, 2018;17 (3):286-292.	Verificar os efeitos de uma sessão de treinamento funcional intenso de força e metabólico sobre o estado de humor.	O grupo de estudo foi constituído por 29 sujeitos com idade média de 32,76±10,39 anos, praticantes de treinamento funcional.	Treinamento metabólico e de força.	Avaliou-se o estado de humor dos sujeitos utilizando a escala de Brunel (BRUMS) e a intensidade do treinamento foi controlada utilizando-se a escala de BORG. Cada sessão de treinamento	Verificou-se melhora no estado de humor, observada pela melhora dos aspectos relacionados a tensão e a raiva nos dois modelos de treinamento e dos aspectos de depressão no treinamento de força	A intervenção com treinamento físico funcional melhorou o estado de humor nos aspectos de tensão, raiva e depressão dos participantes.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyri Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

					teve duração 65 minutos.	quando comparados o pré e o pós treinamento	
Associação de Eficácia do Treinamento de Exercícios de Resistência com Sintomas Depressivos Meta-análise e Meta-regressão Análise de Ensaios Clínicos Randomizados.	Gordon BR, McDowell CP, Hallgren M, Meyer JD, Lyons M, Herring MP. JAMA Psychiatry, 2018.	Descobrir qual é a associação geral da eficácia do treinamento de exercícios de resistência com sintomas depressivos, e quais variáveis empíricas lógicas, teóricas e/ou prévias estão associadas a sintomas depressivos.	Foram feitos 33 ensaios clínicos, incluindo 1.877 participantes.	Treinamento de exercício de resistência.	Os ensaios clínicos randomizados incluíram randomização para TER (n = 947) ou uma condição de controle não ativa (n = 930).	O volume total de TER prescrito, o estado de saúde do participante e melhorias de força não estiveram significativamente associados ao efeito antidepressivo do TER. No entanto, reduções menores nos sintomas depressivos foram derivadas de ensaios clínicos randomizados com alocação cega e/ou avaliação.	O treinamento de exercício de resistência de relevância reduziu significativamente os sintomas depressivos entre os adultos, independentemente do estado de saúde, volume total prescrito de TER ou melhorias significativas na força.
Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão:	Cerqueira, A.R.; Pinheiro, E.C.; Zuntini, A.C.S. Revista Gestão Universitária, 2018.	Avaliar os benefícios do treinamento resistido na redução de sintomas de	Duas mulheres sedentárias, com sintomas de depressão.	Treinamento de força.	Programa de treinamento resistido, durante um período de dois meses. Treino era realizado seis vezes na semana, estruturado	Em relação aos sintomas de depressão, a redução dos escores na escala de Hamilton indica que o treinamento	Os resultados mostraram que, para as voluntárias do presente estudo, o treinamento resistido teve impacto



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

Estudo de Caso.		depressão em mulheres sedentárias.			por segmento. Cada sessão de treinamento era iniciada com aquecimento de 5 minutos, utilizando o aparelho Elíptico, carga leve a moderada, seguido por trabalho de Propriocepção, com duração de 10 minutos. Para estabelecimento da carga de treino, para cada exercício, as voluntárias executaram o teste de 1RM.	resistido contribuiu para a redução dos sintomas. Na paciente 1 a escala foi de 37 para 32 e na segunda paciente caiu de 15 para 13.	positivo na redução dos sintomas de depressão.
Melhorias na fadiga e na depressão em sobreviventes de câncer de mama praticantes de treinamento de força.	Chaves, Sandro; Lima, Filipe; Perondi, Brenda; Vieira, Jaqueline; Moraes, Julia; Ribeiro, Ricardo; Silva, Achilles; Clael, Sasha; Oliveira, Ricardo. Scielo	Analisar os efeitos do treinamento de força na fadiga física (IMF-20), depressão (questionário de Beck), força de preensão manual	17 mulheres sobreviventes de câncer de mama, das quais 8 voluntárias eram praticantes de treinamento de força há pelo menos 6 meses (P) e 9 voluntária	Treinamento de força e sem treinamento.	Mulheres que completaram tratamentos de radioterapia ou quimioterapia há pelo menos seis meses. Além disso, alguns participantes participaram de um programa de	O teste T identificou diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os grupos sobre fadiga ($P = 7,37 \pm 1,76$; $NP = 10,77 \pm 3,41$; $p = 0,02$) e sobre depressão ($P = 8,75 \pm 5,20$; $NP = 14,55 \pm 4,21$).	Os praticantes de TF têm melhores taxas de depressão e fadiga física do que os não praticantes TF. E como o ponto de tratamento único que difere nos dois grupos é a prática de TF, permite concluir



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyri Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

	Brasil, 2021.	e desempenho funcional (timed up and go).	s eram não-praticantes (NP).		treinamento de força duas vezes por semana.		que há uma alta probabilidade de contribuição de formação nessa melhoria.
Efeitos do treinamento aeróbico e de força sobre depressão, ansiedade e autopercepção de saúde durante a pandemia COVID-19.	T.S. da Costa, A. Seffrin, J. de Castro Filho, G. Togni, E. Castardeli, C.A. Barbosa de Lira, R.L. Vancini, B. Knechtel, T. Rosemann, M.S. Andrade. Eur Rev Med Pharmacol Sci, 2022;	Comparar os níveis de depressão e ansiedade e a autopercepção de saúde durante a pandemia da doença coronavírus 2019 entre os sujeitos que praticam exercícios aeróbicos, de força e mistos (aeróbicos e de força) e participantes não esportivos.	304 brasileiros de ambos os sexos neste estudo transversal.	Treinamento de força.	Os participantes preencheram um questionário autoadministrado sobre as informações pessoais, nível de restrição adotado, atividade física e triagem de estado de humor (Questionário de Saúde do Paciente-9 e Transtorno Geral de Ansiedade-7). Foram divididos em quatro grupos: grupo de esportes de força (CrossFit ou treinamento de força), grupos esportivos aeróbicos/d e resistência (corrida,	O teste de <i>Kruskal-Wallis</i> mostrou um efeito significativo do grupo nos níveis de depressão e ansiedade. Enquanto isso, as comparações pós-hoc mostraram um nível de depressão significativamente menor nos grupos esportivos mistos e aeróbicos do que nos grupos de esportes e não esportivos, e um nível de ansiedade significativamente menor nos grupos de esportes mistos e aeróbicos do que no grupo não esportivo. Além disso,	Os indivíduos que praticam exercícios aeróbicos apresentam níveis mais baixos de depressão e ansiedade do que aqueles que praticam treinamento de força e estão inativos. No entanto, indivíduos que praticam exercícios de força e aeróbica têm os melhores níveis de percepção de saúde.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

					ciclismo, triatlo ou natação), grupos esportivos mistos (indivíduos que praticam esportes de resistência e força) e grupos não esportivos.	participantes dos grupos esportivos mistos, de força e aeróbicos apresentar um melhor nível de autoavaliação de saúde do que o grupo não esportivo, e aqueles do grupo esportivo misto apresentar um nível melhor de autoavaliação de saúde do que os grupos de força ou esportes aeróbicos.	
Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentaram menores escores de ansiedade e depressão.	Gonçalves, Marina; Moraes, José; Britto, Marivane; Oliveira, Letícia; Oliveira, Ariel; Moreira, Sérgio. Saude Pesq. 2022.	Verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres	Participaram do estudo 154 mulheres praticantes de TR (40,9±8,6 anos; 61,7±9,9 kg; 160,0±5,0 cm) e 113 mulheres não praticantes de exercício físico (Controle) (39,0±8,0	Treinamento físico resistido.	As participantes responderam à Hospital Anxiety and Depression Scale e questões sociodemográficas relacionadas ao exercício físico.	Diferenças estatísticas ocorreram entre os grupos em relação à ansiedade (TR: 0,75±0,48 vs. Controle: 1,07±0,57; P<0,001) e depressão (TR: 0,84±0,34 vs. Controle: 1,02±0,40; P<0,001). A frequência semanal de	Mulheres brasileiras que praticam TR apresentam menores escores de ansiedade e depressão quando comparadas à não praticantes de exercício físico. Também, maior frequência



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

		s brasileir as.	anos; 64,2±11,2 kg; 160,0±6,0 cm).			TR foi preditora de ansiedade [β =-0,165; F (1,138) =6,39; P=0,05] e depressão [β =-0,213; F (1,138) =6,46; P=0,01].	semanal de TR prediz menores escores de ansiedade e depressão nesta população.
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

FONTE: autoria própria.

Diante os resultados expostos, pode-se observar que nos 33 ensaios clínicos randomizados da primeira pesquisa presente na tabela acima, o treinamento de exercícios de resistência (TER) esteve associado a uma redução significativa dos sintomas depressivos, independentemente das características dos participantes (ou seja, idade, sexo e estado de saúde) ou das características do estímulo TER (ou seja, duração do programa, duração da sessão, intensidade, frequência ou volume total prescrito) (GORDON *et al.*, 2018).

As análises uni variadas mostraram que reduções significativamente maiores nos sintomas depressivos foram derivadas de ensaios clínicos randomizados (ECRs) de participantes com escores indicativos de depressão leve a moderada em comparação com ECRs de participantes sem escores que indicam depressão leve a moderada, e de ECRs de sessões de TER mais curtas (<45 minutos) em comparação com ECRs com durações mais longas de sessão. Além disso, reduções significativamente maiores foram encontradas em ECRs totalmente supervisionados em comparação com ECRs que utilizaram combinações de RET supervisionado e não supervisionado, e em ECRs em que o resultado primário foi sintomas depressivos (GORDON *et al.*, 2018).

Não obstante, pode-se evidenciar o estudo feito com 40 mulheres de meia idade (20 eram treinadas e 20 não treinadas), que responderam a *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HAD) com 14 questões relacionadas aos níveis de ansiedade e depressão, apresentando um resultado excelente, visto que as mulheres participantes do programa de exercícios resistidos apresentaram melhor estado de saúde mental, e principalmente, menores níveis de depressão e ansiedade do que as mulheres não treinadas (ARAÚJO *et al.*, 2017).

No mesmo sentido, outro estudo feito com mulheres brasileiras, sendo 154 praticantes de Treinamento resistido (TR) e 113 não praticantes de TR, que responderam à HAD e questões sociodemográficas relacionadas ao exercício físico, concluiu que aquelas que praticam treinamento de força apresentam escores de ansiedade e depressão menores quando comparadas àquelas não praticantes de exercício físico. Também foi analisado que a maior frequência semanal de TR pressupõe menores escores de ansiedade e depressão referentes à amostra do estudo em tela (GONÇALVES *et al.*, 2022).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

O estado de humor está relacionado diretamente com a qualidade de vida, dessa forma, um estudo verificou os efeitos de uma sessão de treinamento funcional intenso de força e metabólico sobre o estado de humor. Dessa forma, foi concluído que, houve melhora em aspectos de tensão, raiva e depressão entre os 29 participantes praticantes de treinamento funcional, onde foram avaliados o estado de humor dos sujeitos utilizando a escala de Brunel (BRUMS) e a intensidade do treinamento foi controlada utilizando-se a escala de BORG (LAUX; MATTIELLO E CORAZZA, 2018).

O treinamento de força também é um importante aliado para o tratamento da depressão em mulheres sobreviventes do câncer de mama, prova disso é um estudo feito com o objetivo de analisar os efeitos do treinamento de força na fadiga física, depressão (feita através do questionário de Beck), força de prensão manual e desempenho funcional. O estudo foi composto por 17 mulheres sobreviventes do câncer de mama, das quais 8 praticavam treinamento de força por pelo menos 6 meses, onde se concluiu que elas têm menos fadiga física percebida e depressão do que as outras 7 mulheres do grupo não praticantes de TR, e como o único ponto de tratamento que difere os dois grupos é a prática ou não de TR, conclui-se que sim, existe uma alta probabilidade de contribuição do treinamento na melhoria da depressão (CHAVES *et al.*, 2021).

Por outro lado, um estudo de caso foi promovido com o objetivo de compreender e correlacionar possíveis impactos positivos da atividade física na melhora dos sintomas de duas mulheres depressivas, sem hábitos de prática de atividade física e que alcançaram escores significativos após a aplicação da Escala de Hamilton (HAM-D) para avaliar sintomas de depressão. Assim, as mulheres foram submetidas a um treinamento de 8 semanas, sendo 6 dias ativas e 1 dia de descanso. Na primeira, conforme a HAM-D caiu de 37 pontos para 32 e na segunda, caiu de 15 pontos para 13, ou seja, os resultados alcançados foram suscetíveis para afirmar que uma rotina estruturada de atividades físicas pode contribuir positivamente para a melhora dos sintomas somáticos nos quadros depressivos (CERQUEIRA; PINHEIRO e ZUNTINI, 2018).

O treinamento de força também foi responsável pela diminuição dos sintomas depressivos e melhorar a qualidade de vida em idosas, segundo o estudo feito com idosas, submetidas durante 12 semanas a um treinamento de força duas vezes na semana, com prescrição da escala de percepção de esforço de BORG. Ainda, foi utilizado a escala de depressão geriátrica (EDG) para rastreio de depressão e avaliação dos sintomas depressivos; para avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), utilizou-se o Questionário de Qualidade de Vida *Short Form-36* (SF-36) e para comparação das variáveis pré e pós-treinamento foi utilizado o teste de *Wilcoxon*. E assim, pode-se concluir que o treinamento resistido melhorou não somente a depressão, mas também houve uma melhora da QVRS relacionada à saúde nas seguintes subescalas do SF-36: vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental em idosas (BRUNONI *et al.*, 2015).

Por fim, um estudo feito com 304 brasileiros de ambos os sexos, onde responderam um questionário autoadministrado sobre as informações pessoais, nível de restrição adotado, atividade física e triagem de estado de humor (Questionário de Saúde do Paciente-9 e Transtorno Geral de Ansiedade-7) e foram divididos em quatro grupos: grupo de esportes de força (*CrossFit* ou



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

treinamento de força), grupos esportivos aeróbicos/de resistência (corrida, ciclismo, triatlo ou natação), grupos esportivos mistos (indivíduos que praticam esportes de resistência e força) e grupos não esportivos, acerca dos efeitos do treinamento aeróbico e de força na depressão, ansiedade e níveis de autopercepção de saúde durante a pandemia COVID-19 evidenciou que, os indivíduos que praticam exercícios aeróbicos apresentam níveis mais baixos de depressão e ansiedade do que aqueles que praticam treinamento de força e estão inativos. Porém, vale ressaltar que os indivíduos que praticam exercícios de força e aeróbica tiveram os melhores níveis de percepção de saúde (COSTA *et al.*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, os resultados dos estudos supramencionados vieram suportar a ideia de que o treino de força – (composto por exercícios desenhados para aumentar os níveis de força, massa muscular, potência e de condicionamento físico) – pode ser utilizado como forma de melhorar o estado de humor, ansiedade e como principal foco desse trabalho, a depressão.

Dessa forma, conclui-se que o objetivo principal da presente revisão de literatura foi atingido, uma vez que pessoas, das mais variadas faixas etárias e dos mais diversos tipos de métodos utilizados nas pesquisas, conforme foi comprovado com seus respectivos resultados, apresentaram uma melhora no quadro depressivo quando praticantes do treinamento resistido.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Karlisson; ALVES DE DEUS, Lysleine; RODRIGUES, Fábio; LOPES, Daniel; BEZERRA Maria; SALES, Marcelo; ROSA, Thiago; CAMPBELL, Carmen; SIMÕES, Herbert. Exercício Resistido Melhora A Ansiedade E Depressão De Mulheres De Meia-idade. **J. Phys. Educ.**, v. 28, e2820, 2017. Disponível em: [scielo - brasil - resistance exercise improves anxiety and depression in middle-age women resistance exercise improves anxiety and depression in middle-age women](#). Acesso em: 18 set. 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: [Quais são os principais tipos de depressão? | Veja Saúde \(abril.com.br\)](#). Acesso em: 29 ago. 2022.

BRASIL. **Depressão**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [Depressão — Português \(Brasil\) \(www.gov.br\)](#). Acesso em: 15 out. 2022.

BRUNONI, Letícia; SCHUCH, Felipe; DIAS, Caroline; KRUEL, Luis; TIGGEMAN, Carlos. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo), v. 29, n. 2, p. 189-96, abr./jun. 2015. Disponível em: [SciELO - Brasil - Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas](#). Acesso em: 10 out. 2022.

CERQUEIRA, A. R.; PINHEIRO, E. C.; ZUNTINI, A. C. S. Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão: Estudo de Caso. **Rev Gestão Universitária** [Internet], 2018. Disponível em: [Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão: Estudo de Caso | Revista Gestão Universitária \(gestaouniversitaria.com.br\)](#). Acesso em: 25 set. 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA
Alan Prost Rocha Neves, Gabriel Tomaz Jacinto, Mancyni Gonçalves Maciel, Bruno Barbosa Rosa

CHAVES, Sandro; LIMA, Filipe; PERONDI, Brenda; VIEIRA, Jaqueline; MORAES, Julia; RIBEIRO, Ricardo; SILVA, Achilles; CLAEL, Sasha; OLIVEIRA, Ricardo. Fatigue and depression improvements on breast cancer survivors practitioners of strength training. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, v. 23, 2021. Disponível em: [SciELO - Brasil - Fatigue and depression improvements on breast cancer survivors practitioners of strength training](#) **Fatigue and depression improvements on breast cancer survivors practitioners of strength training**. Acesso em: 2 out. 2022.

COSTA, T. S. da; SEFFRIN, A.; DE CASTRO FILHO, J.; TOGNI, G.; CASTARDELI, E.; BARBOSA DE LIRA, C. A. VANCINI, R. L.; KNECHTLE, B.; ROSEMAN, T.; ANDRADE, M. S. Efeitos do treinamento aeróbico e de força sobre depressão, ansiedade e autopercepção de saúde durante a pandemia COVID-19. **Eur Rev Med Pharmacol Sci.**, v. 26, n. 15, p. 5601-5610, 2022. Disponível em: [Efeitos do treinamento aeróbico e de força sobre depressão, ansiedade e níveis de autopercepção de saúde durante a pandemia COVID-19 \(europeanreview.org\)](#). Acesso em: 10 out. 2022.

GONÇALVES, Marina; MORAES, José; BRITTO, Marivane; OLIVEIRA, Letícia; OLIVEIRA, Ariel; MOREIRA, Sérgio. Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. **Saud Pesq.**, v. 15, n. 2, p. e-10192, 2022. ISSN 2176-9206. Disponível em: [Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão | Saúde e Pesquisa \(unicesumar.edu.br\)](#). Acesso em: 15 set. 2022.

GORDON, B. R.; MCDOWELL, C. P.; HALLGREN, M.; MEYER, J. D.; LYONS, M.; HERRING, M. P. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials. **JAMA Psychiatry**, v. ;75, n. 6, p. 566–576, 2018. Disponível em: [Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials | Depressive Disorders | JAMA Psychiatry | JAMA Network](#). Acesso em: 25 ago. 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: [659 \(umc.br\)](#) Acesso em: 11 out. 2022.

LAUX, Rafael; MATTIELLO, Gabriel; CORAZZA, Sara. Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 3, p. 286-292, 2018. Disponível em: [Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor | Laux | ConScientiae Saúde \(uninove.br\)](#). Acesso em: 30 set. 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão**. Brasília/DF: OMS, 2021. Disponível em: [Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#). Acesso em: 29 de ago. 2022.