



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

**“A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA A REDUÇÃO DOS
SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS ADULTOS”**

João Alberto Brito Lima¹

Orientadora: Ms. Maria Zita Ferreira**

GOIÂNIA, 2023/2

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

**Professora Mestra, docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás
(mariazita@pucgoias.edu.br)

RESUMO

Tema pesquisado neste artigo a prática regular de exercícios resistido para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos. **Objetivos Gerais:** Identificar através da revisão bibliográfica os principais benefícios gerados no organismo de um indivíduo depressivo ao ser adicionado à sua rotina a prática regular do exercício resistido, questões físicas psicológicas e fisiológicas. Analisar como a prática regular de exercícios resistidos contribuem para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos. **Metodologia** o estudo se enquadra na linha de pesquisa: ciências biológicas e se trata de uma revisão bibliográfica onde foram selecionados artigos que relacionam a prática de exercícios físicos com adaptações relacionadas a melhorias em quadros depressivos em adultos, para isso foram utilizados artigos publicados no google acadêmico e scielo que foram localizados através da busca por palavras chaves: musculação, depressão, exercício resistido. **Resultados:** tanto o treinamento de força quanto o exercício aeróbico quando realizados em intensidades moderada a vigorosa tem efeitos benéficos para indivíduos com sintomas depressivos; que o tema em tela possui bases científicas suficientes que comprovam que o treinamento resistido traz benefícios para a diminuição dos sintomas depressivos; os resultados mostram que para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social.

Palavras-chave: Exercício Resistido, Musculação, Depressão.

ABSTRACT

The topic researched in this article is the regular practice of resistance exercises to reduce symptoms of depression in adults. General Objectives: to identify, through a literature review, the main benefits generated in the body of a depressed individual when the regular practice of resistance exercise, physical and physical issues are added to their routine. To analyze how the regular practice of resistance exercises can reduce symptoms of depression in adults. Methodology The study falls within the line of research: biological sciences and is a bibliographical review where articles were selected that relate the practice of physical exercise with adaptations related to improvements in depressive conditions in adults, for this purpose articles published on Google Scholar were used and science that were located through the search for key words: bodybuilding, depression, resistance exercise. The results are: both strength training and aerobic exercise, when performed in moderate to vigorous exercise, have beneficial effects for individuals with depressive symptoms; that the topic at hand has sufficient scientific bases that prove that resistance training brings benefits in reducing depressive symptoms; The results show that for you to reduce the symptoms of depression, it is important to have a pleasant physical exercise program that encourages social interaction.

Keywords: Resistance Exercise, Bodybuilding, Depression.

I. INTRODUÇÃO

Por muito tempo a depressão era tida como uma doença não tão alarmante e o indivíduo que a portava não era de fato tratado com a devida atenção ao qual a gravidade da mesma é exigida, porém com os avanços da ciência hoje sabemos que a depressão não é somente algo simplório que não carece de atenção, existem sim alterações cerebrais que fazem com que o indivíduo permaneça no estado depressivo por tempo maior do que o normal, contudo este estudo de revisão buscou através da literatura atual constatar validação para talvez hoje o melhor remédio para esta doença cada vez mais comum na sociedade, o exercício físico, este pode trazer benefícios hormonais, neurológicos e psicossociais tratando não só um ponto mas todos os afetados pela doença.

Quando pesquisamos no dicionário o significado de saúde ela está vinculada à boa disposição física, psíquica e também ao bem-estar geral do corpo, ou seja, saúde está relacionada com o equilíbrio entre o corpo e o ambiente, é a capacidade do organismo em exercer suas funções e características naturais do corpo humano.

A OMS definiu no ano de 1946 que o termo “saúde” deixaria o significado simplista de ser apenas a ausência de alguma doença ou enfermidade e passaria a ter uma relação mais ampla, onde para o indivíduo ser considerado “com saúde” esta precisa se valer do bem-estar físico mental e social.

Nos últimos anos muitas doenças causaram preocupações, medo e comprometeram a saúde da população mundial, nos recuperamos hoje do vírus da COVID-19 que assolou grande parte do mundo, tivemos diversas perdas por causa desta doença, porém um mal que vem “silenciosamente” ganhando seu espaço mundialmente entre pessoas de todas as idades é a depressão, que já ganhou o título de “mal do século”. Desta forma é que apresentamos o tema:

A prática regular de exercícios resistido para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos. Como possibilidade de oferecer além da discussão científica exercícios resistidos que possam trazer melhorias para nestes quadros depressivos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) mais de 300 milhões de pessoas sofrem com depressão, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) 5% da população mundial sofre com esta patologia, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) a depressão é a principal causa de incapacidade no mundo.

Problema: de que forma se dão os benefícios gerados por meio do exercício resistido, e de que forma e grau estes podem ajudar uma pessoa depressiva a se colocar em uma posição mais decidida em combater esta doença?

Pois muitas vezes os sintomas vão desde a tristeza profunda, a perda de interesses ou incapacidade de realizar qualquer atividade, pensamentos suicidas e até mesmo o suicídio, a depressão pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar dos indivíduos, nesse contexto o estudo busca apresentar o exercício resistido como forma de tratamento, que, aliado aos medicamentos e a psicoterapia pode trazer melhorias como a regressão e/ou a reversão de quadros depressivos.

Objetivos Gerais: **Identificar** através da revisão bibliográfica os principais benefícios gerados no organismo de um indivíduo depressivo ao ser adicionado à sua rotina a prática regular do exercício resistido, questões físicas psicológicas e fisiológicas. **Analisar** como a

prática regular de exercícios resistidos contribuem para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos.

Objetivos Específicos:

Investigar como o corpo do indivíduo depressivo pode se beneficiar do exercício resistidos.

Analisar a relação da prática de exercícios resistidos com a melhoria de quadros depressivos.

Avaliar o grau de importância da prática de exercícios resistidos para o tratamento de indivíduos com depressão

Identificar quais são os fatores neuropsicológicos e qual sua relação de melhoria quando inserido os exercícios resistidos ao tratamento da depressão.

Propor recomendações sobre as disciplinas escolares na formação do indivíduo e sugerir uma aplicação de exercícios simples para ser realizada em casa.

Hipótese acreditamos que o exercício resistido como forma de tratamento, aliado aos medicamentos e a psicoterapia pode trazer melhorias como a regressão e/ou a reversão de quadros depressivos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Prática regular da musculação pode favorecer o desenvolvimento de adaptações fisiológicas, biomecânicas e o aperfeiçoamento do exercício resistido

2.1.1 Musculação

“A musculação quando sob supervisão adequada, representa uma excelente opção para manutenção da saúde e manutenção da qualidade de vida, pois qualquer indivíduo pode se beneficiar da mesma desde que o protocolo seja ajustado a sua realidade e objetivos”. (LIMA, 2014)

Quando olhamos o Exercício Resistido – ER, sob a visão de LIMA 2014, compreendemos que seja qual for o indivíduo, este pode se beneficiar em aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida, uma pessoa que apresenta quadros depressivos em sua grande maioria não destina parte do seu dia para cuidar-se comprometendo ainda mais sua saúde e agravando o quadro depressivo, onde o indivíduo se sente cada vez mais se imergindo em solidão e tristeza, o ECR quando bem prescrito e aplicado por um profissional pode restaurar de forma natural e trazer uma progressiva melhora para o indivíduo em diversas características.

“Do ponto de vista psíquico estudos já demonstram que a prática de exercício físico regular apresenta valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão.” (FERREIRA et al. 2014)

Analisando causa e efeito da forma como são prescritos os medicamentos, ou seja, é avaliada a doença e posteriormente é prescrito um medicamento como forma de tratamento, podemos observar: uma vez que o ER estimula fatores diretamente ligados aos quadros depressivos, este traz uma forma de solução ou complemento para o tratamento da doença, reduzindo principalmente a ansiedade do indivíduo, fator diretamente ligado a comorbidade, além disso promove também melhorias em força e flexibilidade, resultando em uma melhoria expressiva na qualidade de vida e podendo reduzir sintomas como o desânimo extremo e fadiga. Partindo dessas reflexões anunciamos

2.1.2 Adaptações Fisiológicas

"A prática regular da musculação que pode favorecer o desenvolvimento de Adaptações fisiológicas que garantam ao praticante o pleno bem-estar físico, mental e social, permitindo-o desempenhar suas atividades diárias com um máximo aproveitamento e eficiência, sem colocar em risco a integridade física do organismo." (PRAZERES, 2007).

Partindo do estudo de PRAZERES, 2007 podemos observar o Exercício Contra Resistido - ECR, como sendo essencial para trazer pleno bem estar físico ao indivíduo, um organismo depressivo encontra-se em total desequilíbrio emocional e por consequência muitas vezes essa falta de equilíbrio é refletida no físico, restaurar através de adaptações fisiológicas a autonomia do indivíduo é um ponto importante a ser observado, pois deve ser um fator avaliado e prescrito por um profissional da saúde que esteja cuidando de um paciente depressivo, onde muitas das vezes um tratamento medicamentoso pode ser incrementado quando acrescido de uma prática orientada de ECR, podendo em alguns casos reverter o quadro de depressão.

2.1.3 Adaptações Biomecânicas

Que “partindo do ponto de vista biomecânico, a qualidade de vida depende basicamente de força e de flexibilidade. Os exercícios com pesos estimulam ambas as qualidades, os de alongamento apenas a flexibilidade, e os aeróbios nenhuma delas em grau significativo.” (NAHAS, 2001)

2.1.4 O Exercício Contra Resistido na Melhoria da Depressão

Observando o indivíduo depressivo com um ser que carece de qualidade de vida vemos no Exercício Contra Resistido uma chave importante para conquistar melhoras em aspectos cruciais, os quais são diretamente prejudicados por causa da doença depressão. Partindo desta observação o exercício físico apresenta, em relação ao tratamento medicamentoso, a vantagem de não apresentar efeitos colaterais indesejáveis (FLORINDO, et al. 2002) quando se fala de tratamento de doenças, uma pessoa pode estar em uma verdadeira “roleta russa” quando tenta por meio da intervenção medicamentosa combater uma causa específica aceitando os riscos de

se sujeitar a diversos colaterais, o ECR não só é uma opção para o tratamento da doença como ajuda a combater e evitar possíveis revés dos medicamentos prescritos.

Constata-se que a depressão é uma séria doença mental que pode levar um indivíduo a sentimentos e comportamentos tratando a vida com desvalor, podendo quando não tratada levar ao suicídio, a dimensão da gravidade desta doença é tida quando já é veiculada como “mal do século” acometendo cerca de 17% de toda a população.

A partir dos dados obtidos é possível afirmar pelos autores pesquisados na fundamentação teórica, que o Exercício Contra Resistido - ECR é uma opção que pode suprir ou complementar um tratamento medicamentoso para um indivíduo depressivo, onde o ECR traz benefícios que ajudam o paciente a tratar não somente um mas todos os sintomas da doença, de forma não invasiva e sem colaterais indesejáveis além de beneficiar o praticante de forma física e mental trazendo qualidades que podem ser aproveitadas integralmente para uma melhoria geral trazendo longevidade e qualidade de vida.

Quando pensamos em um indivíduo depressivo, fazemos uma associação automática em nossas mentes de um indivíduo trancado ou isolado em um quarto escuro e bagunçado, porém diversas pessoas apresentam sintomas depressivos em vários graus de intensidade, contudo apesar disso tentam, ou mesmo, são obrigadas a manter seus afazeres do dia a dia, como trabalho e estudos.

De acordo com (Costa Et al. 2007) “É opinião atual que a atividade física produz efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos” ... para o autor “Muitos estudos apontam à possibilidade de pessoas fisicamente ativas, em qualquer idade, apresentarem uma melhor saúde mental do que sedentários”.

Quando nos baseamos no conhecimento de Costa Et al. (2007) Percebemos de uma maneira geral a importância que a atividade física promove para um indivíduo, ela mantém a pessoa em um estado físico mais saudável, porém, além disso ela provê à pessoa um estado e uma situação mental também mais saudável contudo, quando falamos em atividade física estamos falando do simples fato da pessoa não ter um estilo de vida totalmente sedentário, neste trabalhado todavia pretende-se ser um pouco mais específico.

As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão. Para (Costa Et al., 2007)

Não somente essa afirmação nos mostra que o exercício traz melhorias diretas para os sintomas depressivos, como também podemos ver em Mello, 2005.: que a literatura destaca que a prática regular de exercício físico traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, e aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem.

“Estudos clínicos têm consistentemente evidenciado os efeitos positivos do exercício físico na regulação dos neurotransmissores relacionados ao humor, como a serotonina e a dopamina. Além disso, a prática regular de atividades físicas tem sido associada a melhorias na autoestima, no funcionamento cognitivo e na qualidade do sono, fatores-chave no tratamento da depressão.” (Smith et al., 2019).

Um estudo amostral comparou a relação estresse, ansiedade e depressão e a influência do exercício resistido em mulheres no Distrito Federal onde foi aplicado um questionário sobre informações básicas das participantes do estudo e questões da Escala DASS-21, onde foram selecionadas 100 mulheres, desta 100, 77 praticavam exercícios físicos e 23 não praticavam os resultados foram os seguintes:

Para praticantes de Exercício Físico:

Índice de estresse moderado a extremamente severo (22%)

Índice de ansiedade moderado a extremamente severo (31%)

Índice de depressão moderado a extremamente severo (27%)

Para NÃO praticantes de Exercício Físico:

Índice de estresse moderado a extremamente severo (56%)

Índice de ansiedade moderado a extremamente severo (47%)

Índice de depressão moderado a extremamente severo (47%)

Baseado nos resultados deste estudo amostral, constatamos a importância dos exercícios físicos para os indivíduos que se mostrou de forma expressiva neste estudo seletivo, porém, com base na literatura acredita-se que esse resultado seja parecido para a grande população e também para o sexo masculino.

A musculação assim como os outros tipos de exercício físico traz benefícios que aparentam ser imprescindíveis no tratamento de indivíduos com depressão, quanto mais os estudos avançam nesse sentido mais fica claro a importância desta intervenção para a melhoria dos quadros depressivos.

A musculação quando bem realizada, (e isso deixa subentendido a orientação de um bom profissional da educação física), traz uma particularidade onde há no processo do esporte uma relação constante de resiliência onde para evoluirmos no esporte, para crescermos na prática precisamos aguentar limites de dores, superar cargas e ainda entender que desafios, dores e barreiras são naturais no processo da vida onde devemos nos fortalecer para superá-los.

Para (MONTEIRO et al., 2021) o sujeito (depressivo) chega a ter uma expectativa de vida de 10 a 17,5 anos mais curta em comparação com as pessoas consideradas normais, quando se é proposto o ER como tratamento complementar para a depressão, não somente o aspecto depressão é remediado como também o aspecto saúde é acrescido, uma vez que indivíduos além de depressivos também são sedentários, estes tem diversos riscos de vida elevados exponencialmente, onde a prática do ER vem como fator não somente a trazer ao indivíduo uma expectativa de vida normal, mas a partir dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática do ER pode lhe ser aumentado significativamente a expectativa de vida do mesmo

Os benefícios físicos proporcionados pelo ER são, perda de gordura corporal, aumento da massa muscular, aumento do tônus muscular, aumento de força, aumento da capacidade de contração muscular, aumento de flexibilidade, que por consequência geram benefícios na vida

diária como maior disposição, maior ímpeto, melhor condição física, maior autoconfiança e autoestima.

Contudo, para além dos benefícios mais claramente explícitos os principais fatores que influenciam na melhoria dos quadros depressivos são também, e principalmente, as modulações hormonais e adaptações neurológicas relacionadas aos neurotransmissores, pois é tido na literatura uma constatação de que o ER promove uma maior atividade do sistema límbico e também outras áreas relacionadas a emoção e ao humor como o tálamo e amígdalas cerebrais.

Pessoas que praticam musculação produzem neurotransmissores como endorfina, dopamina e adrenalina, que são consideradas substâncias analgésicas naturais, que diminuem o estresse e a ansiedade, portanto a realização de atividade física resistida é recomendada para tratamento de depressões leves. (RESENDE G. Et al 2019. Apud KISHIMOTO 2015.)

Para (RESENDE G. Et al. 2019) “De acordo com os estudos revisados a musculação tem grande influência sobre o sistema límbico, e pode ser utilizada como método de tratamento nos transtornos psiquiátricos, pois a realização de exercício físico resistido irá fazer com que o indivíduo sinta prazer promovido por meio de neurotransmissores liberados durante esse tipo de atividade.”

3. METODOLOGIA

O estudo se enquadra na linha de pesquisa: ciências biológicas e se trata de uma revisão bibliográfica onde foram selecionados artigos que relacionam a prática de exercícios físicos com adaptações relacionadas a melhorias em quadros depressivos em adultos, para isso foram utilizados artigos publicados no google acadêmico e scielo que foram localizados através da busca por palavras chaves: musculação, depressão, exercício resistido.

Os artigos foram selecionados através do título coerente com o tema da revisão, conjuntamente foi utilizado um filtro para que somente artigos publicados a partir do ano 2001 fossem selecionados uma vez que se trata do “mal do século”, os artigos foram validados a partir da leitura prévia do resumo onde foram classificados como interessantes para o estudo e não interessantes para o estudo.

4. RESULTADOS

Estudos selecionados para análise:

A partir dos dados obtidos é possível afirmar pelos autores pesquisados na fundamentação teórica, que o Exercício Contra Resistido - ECR é uma opção que pode suprir ou complementar um tratamento medicamentoso para um indivíduo depressivo, onde o ECR traz benefícios que ajudam o paciente a tratar não somente um mas todos os sintomas da doença, de forma não invasiva e sem colaterais indesejáveis além de beneficiar o praticante de forma física e mental trazendo qualidades que podem ser aproveitadas integralmente para uma melhoria geral trazendo longevidade e qualidade de vida.

Estudo 1 – SANTARÉM, José Maria. Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende. Barueri, SP: Manole, 2012.

objetivo geral

Identificar a importância da prática da musculação na vida de qualquer indivíduo.

metodologia utilizada

A metodologia utilizada é mista onde o autor retrata com dados e análise de artigos que comprovam o que o título da obra nos vem dizer.

resultados e conclusões

A prática da musculação é imprescindível para todos os públicos e ela não só é importante para tratar doenças, mas ela ajuda a evitá-las, a prática da musculação é capaz de reduzir até mesmo o risco de morte por qualquer seja a doença.

Estudo 2 - LIMA, Marcílio Fernando de.

tema - Efeitos do treinamento de força e exercício aeróbico em pessoas com depressão. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso.

objetivo geral

identificar e comparar os efeitos da prática do treinamento força e do exercício aeróbico em indivíduos com sintomas depressivos.

metodologia utilizada

O trabalho consistiu numa pesquisa de revisão da literatura, baseado em estudos e sites científicos de acesso livre. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 16 artigos para leitura completa.

resultados e conclusões

Conclui-se que tanto o treinamento de força quanto o exercício aeróbico quando realizados em intensidades moderada a vigorosa tem efeitos benéficos para indivíduos com sintomas depressivos.

Estudo 3 - OLIVEIRA, Warley Ferreira

tema - 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.

objetivos gerais

avaliar a manifestação de ansiedade e depressão em praticantes de exercício de força. Analisar os efeitos do exercício físico no comportamento de pessoas com os transtornos de ansiedade e depressão. Estudar os efeitos ansiolíticos do exercício físico de força e a sua influência na qualidade de vida de seu praticante.

metodologia utilizada

A metodologia da pesquisa foi a metodologia descritiva, documental e bibliográfica.

resultados e conclusões

chegou-se a conclusão de que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos aqui analisados. Isso se deve ao fato de que a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física, mas ajuda o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a depressão e a ansiedade.

estudo 4 - NEVES, Alan Prost Rocha et al.

tema - benefícios do treinamento de força na depressão: uma revisão de literatura. recima21-Revista Científica Multidisciplinar -ISSN 2675-6218, v. 3, n. 11, p. e3112192-e3112192, 2022.

objetivo geral

Apontar os principais benefícios do exercício resistido em pessoas com depressão.

metodologia utilizada

O estudo é tratado como uma revisão integrativa da literatura científica entre a relação do treinamento de força com a depressão.

resultados e conclusões

conclui-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.

Estudo 5 - PARREIRA FILHO, Leonardo Costa.

tema - A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos. 2022.

objetivo geral

O objetivo desta revisão é trazer parte dos estudos sobre um assunto muito atual: a relação entre o exercício físico resistido e os benefícios que impactam no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos.

metodologia utilizada

Para revisão da literatura, e conseqüente discussão dos resultados, foi realizada leitura seletiva e analítica visando a seleção do material aqui apresentado de acordo com a estratégia de seleção que incluiu as palavras chaves de pesquisa.

resultados e conclusões

Os principais resultados mostram que para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela doença, sendo este um importante aspecto a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a redução dos sintomas da doença.

Estudo 6 - BARROS, Gleydson Vieira da Silva

tema - Efeito do Exercício Físico na Qualidade do Sono em Adultos e Idosos com Depressão: uma revisão sistemática. 2023.

objetivo geral

Verificar, através de uma revisão sistemática, o efeito do exercício físico na qualidade do sono e nos sintomas de depressão em adultos.

metodologia utilizada

Foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed, Cochrane Library e Scopus, sendo incluído no estudo, artigos originais e ensaios clínicos, tendo como população, homens e mulheres acima de 18 anos, com o exercício físico como intervenção a ser utilizada, protocolo de exercício com frequência mínima de três vezes na semana e com uma duração de pelo menos duas semanas. Os estudos deveriam conter a avaliação pré e pós da qualidade do sono e da depressão. Foram excluídos os artigos de revisão, estudos que fizeram associação do exercício físico a outro tipo de intervenção como uso de medicação ou dieta, estudos sem grupo controle e com pessoas menores de 18 anos.

resultados e conclusões

Os estudos apontam que 12 semanas de exercício físico, com uma média de três a cinco vezes na semana, promoveram melhora na qualidade do sono e dos sintomas depressivos em adultos e idosos. Com isso, conclui-se que a intervenção do exercício físico tem grande influência na melhorar dos componentes relacionados a qualidade do sono e nos sintomas de depressão em adultos, sendo eficazes para um tratamento e/ou prevenção alternativo, não farmacológica e de baixo custo para a melhora da qualidade do sono e da depressão.

Exemplos de programas de treinamentos pela musculação na melhoria da depressão

Com essa exemplificação propomos programas de treinamentos do nível I ao nível V com a finalidade de responder positivamente a importância do tema deste artigo “a prática regular de exercícios resistidos para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos”, de acordo com os objetivos específicos do TCC, como também para torná-lo relevante para outros estudos e pesquisas.

Com base no estudo 1 – de SANTARÉM, José Maria. E sua obra musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende. A partir desta obra buscamos nortear a proposta dos programas de treinamento de I a V abaixo descritos.

Recomenda-se os seguintes programas de treinamento como ferramenta para o combate à depressão.

programas de treinamentos I

Investigar como o corpo do indivíduo depressivo pode se beneficiar do exercício resistidos.

Agachamento sentando-se no banco 3 x 15 repetições (com peso corporal)

Flexão de braços com joelhos apoiados 3 x 10 a 15 repetições

Abdominal curto no solo 3 x 12 a 15 repetições

Panturrilha na plataforma 3 x 15 a 20 repetições (com peso corporal)

programas de treinamentos II

Analisar a relação da prática de exercícios resistidos com a melhoria de quadros depressivos.

Polichinelo 3 x 30 repetições

Agachamento sentando-se no banco 4 x 15 repetições (com peso corporal)

Flexão de braços com joelhos apoiados 4 x 10 a 15 repetições

Abdominal curto no solo 4 x 12 a 15 repetições

Panturrilha na plataforma 4 x 15 a 20 repetições (com peso corporal)

programas de treinamentos III

Avaliar o grau de importância da prática de exercícios resistidos para o tratamento de indivíduos com depressão

Polichinelo 3 x 40 repetições

Agachamento sentando-se no banco 4 x 12 repetições (com sobrecarga)

Flexão de braços com joelhos apoiados 4 x 15 a 20 repetições

Abdominal remador no solo 4 x 15 a 20 repetições

Panturrilha unilateral na plataforma 4 x 12 repetições cada lado (com sobrecarga)

programas de treinamentos IV

Identificar quais são os fatores neuropsicológicos e qual sua relação de melhoria quando inserido os exercícios resistidos ao tratamento da depressão.

Polichinelo 3 x 50 repetições

Agachamento livre 3 x 12 repetições (com sobrecarga)

(bi-set) com avanço alternado (com peso corporal) 3 x 30 repetições

Flexão de braços 4 x 8 a 15 repetições

Abdominal remador no solo 4 x 15 a 20 repetições

(bi-set) com prancha isométrica 4x 30''

Panturrilha unilateral na plataforma 4 x 12 repetições cada lado (com sobrecarga)

(bi-set) com panturrilha bilateral em cadência 1010 4 x 20 repetições

programas de treinamentos V

Propor recomendações sobre as disciplinas escolares na formação do indivíduo e sugerir uma aplicação de exercícios simples para ser realizada em casa.

(no salão de musculação)

Intercalar entre treinos A e B

A

Puxador frente 3 x 12 repetições

Agachamento smith 3 x 12 repetições

Supino reto com barra 3 x 12 repetições

Cadeira extensora 3 x 20 repetições

Desenvolvimento com halteres 3 x 15 repetições

Cadeira Abdutora 3 x 20 repetições

B

Remada baixa sentada com triângulo 3 x 15 repetições

Leg press 45° 3 x 12 repetições

Máquina peck deck (voador) 3 x 15 repetições

Cadeira flexora 3 x 20

Rosca direta na polia 3 x 10 repetições conjugado com tríceps na polia alta com barra reta 3 x 10 repetições

Panturrilha na máquina 3 x 20 repetições.

Os treinos sugerem uma progressão de exercícios que pode ser realizada em casa no primeiro momento, por uma pessoa depressiva que não esteja em condições totais de ir a um ginásio de musculação. Já no segundo momento o treino passa por uma evolução periodizada onde cada microciclo (representado pelos níveis) pode ter duração de uma a três semanas de acordo com o nível de aptidão e estágio do quadro depressivo que o indivíduo se encontra.

O último nível é o único ao qual necessita-se de pesos e de uma estrutura, de uma academia em questão, para que sejam realizados os exercícios, foram recomendados os treinos A e B para que o indivíduo tenha um trabalho mais amplo de todos os grupamentos musculares do corpo. A metodologia sugerida para os treinos é a metodologia fullbody, que tem se mostrado bastante efetiva para indivíduos iniciantes ou destreinados.

A carga será ditada pelo próprio praticante de acordo com sua aptidão física e deverá atender aos números de repetições solicitadas o que oscilará entre 50% a 70% de 1 repetição máxima. Já o descanso devesse atender também às necessidades individuais de cada indivíduo, porém deverá oscilar entre 30 segundos a 1 minuto e 30 segundos de duração.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que o tema abordado “a prática regular de exercícios resistidos para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos” pode ser de grande suporte e base de estudos com uma visão científica mais aprimorada, onde o futuro pesquisador poderá oportunizar resultados benéficos aos seus integrantes. Tanto na área da educação física visando ações

preventivas quanto nas academias, como propostas de programas de treinamento resistido individualizado de acordo com os objetivos de cada cliente. Desta forma, acredita-se que os objetivos gerais foram respondidos positivamente, consolidando a importância da pesquisa para tais finalidades em consonância com os objetivos gerais propostos identificar através da revisão bibliográfica os principais benefícios gerados no organismo de um indivíduo depressivo ao ser adicionado à sua rotina a prática regular do exercício resistido, questões físicas, psicológicas e fisiológicas e analisar como a prática regular de exercícios resistidos contribuem para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos.

Desta forma daremos ênfase aos resultados apresentados na pesquisa científica que é a relação entre os autores e temáticas para a composição deste trabalho, em relação a relevância do tema; considerando no primeiro estudo pelo pensamento do autor 1 - SANTARÉM, 2012. Que confirma que a prática da musculação é imprescindível para todos os públicos e ela não só é importante para tratar doenças, mas ela ajuda a evitá-las. Já o Autor 2 - LIMA, 2021. Conclui que tanto o treinamento de força quanto o exercício aeróbico quando realizados em intensidades moderada a vigorosa tem efeitos benéficos para indivíduos com sintomas depressivos. Para o Autor 3 - OLIVEIRA, 2021.

Chegou à conclusão de que o exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos analisados no estudo. (Depressão e ansiedade) já o Autor 4 - NEVES, 2022. Conclui que o tema em tela possui bases científicas suficientes que comprovam que o treinamento resistido traz benefícios para a diminuição dos sintomas depressivos. Para o Autor 5 - PARREIRA FILHO, 2022. Os principais resultados mostram que para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela doença, sendo este um importante aspecto a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a redução dos sintomas da doença. E para o Autor 6 - BARROS, 2023. Chegou à conclusão de que a intervenção do exercício físico tem grande influência na melhora dos componentes relacionados a qualidade do sono e nos sintomas de depressão em adultos, sendo eficazes para um tratamento e/ou prevenção alternativo, não farmacológica e de baixo custo para a melhora da qualidade do sono e da depressão.

De acordo com a contribuição dos autores verifica-se que este estudo atribui e enriquece o campo teórico como também amplia a visão de mundo dos estudiosos no assunto e profissionais da área de educação física em sua prática, tornando indissociável a teoria e a prática.

6. REFERÊNCIAS

01. BALDISSERA, L., Machado, D. L., Alves, L. G., Faleiro, D., & Zawadzki, P. (2017). Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. *Unoesc & Ciência-ACBS*, 8(2), 117-124.

02. BARROS, Gleydson Vieira da Silva. Efeito do Exercício Físico na Qualidade do Sono em Adultos e Idosos com Depressão: uma revisão sistemática. 2023.

03. de CASTRO sanches, jorge limeira et al. os benefícios da musculação na reabilitação de alunos com condromalaciapatelar: Uma revisão bibliográfica. *Diálogos em Saúde*, v. 1, n. 2, 2019.
04. FLORINDO, S. et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz. *Journal of Physical Education*. UNESP, p. 90-98, 2002.
03. GUIMARÃES, L. T., Galdino, D. C. A., Martins, F. L. M., Vitorino, D. F. M., Pereira, K. L., & Carvalho, E. M. (2004). Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. *Revista neurociências*, 12(2), 68-72.
05. LIMA, Marcílio Fernando de. Efeitos do treinamento de força e exercício aeróbio em pessoas com depressão. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso.
06. LOPES, V. N. (2019). A importância e benefícios da musculação: Um relato de experiência.
07. MACEDO, C. D. S. G., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., & Nocetti, P. M. (2003). Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 8(2), 19-27.
08. NEVES, Alan Prost Rocha et al. benefícios do treinamento de força na depressão: uma revisão de literatura. *recima21-Revista Científica Multidisciplinar -ISSN 2675-6218*, v. 3, n. 11, p. e3112192-e3112192, 2022.
09. OLIVEIRA, Warley Ferreira. 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.
10. PARREIRA FILHO, Leonardo Costa. A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos. 2022.
11. PRAZERES, V. M. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.
12. RESENDE, Guilherme et al. sistema límbico na musculação: revisão. In: *Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar*. 2019.
13. RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 3, n. 2, p. 73-79, 1998.
14. SANTARÉM, José Maria. *Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende*. Barueri, SP: Manole, 2012.
15. SANTIAGO, J. O. os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade. 2017.

7. ANEXO



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946 1021 | Fax: (62) 3946 1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **JOÃO ALBERTO BRITO LIMA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2018.1.0128.0102-1** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS ADULTOS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 15 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **JOÃO ALBERTO BRITO LIMA**

Assinatura do(s) autor(es): *J. A. Brito Lima*

Nome completo do professor-orientador: **MARIA ZITA FERREIRA**

Assinatura do professor-orientador: *Maria Zita Ferreira*

Goiânia, 15 de dezembro de 2023.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos **15** dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala **212** do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **MARIA ZITA FERREIRA**

Parecerista: **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

Convidado(a): **SÔNIA DE JESUS DA COSTA**

o(a) aluno(a): **JOÃO ALBERTO BRITO LIMA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS ADULTOS

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Maria Zita Ferreira
Parecerista: Clistênia Prudenciana Diniz
Convidado(a): Sônia de Jesus da Costa