

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA. CURSO DE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ELMO PETRUCIO MENDES PIRES FILHO

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO COM
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

**JOÃO PESSOA
2024**

ELMO PETRUCIO MENDES PIRES FILHO

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO COM
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Projeto de Pesquisa referente ao Trabalho de Conclusão de Curso I do Curso de Educação Física, apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE/FAMENE para análise ética.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite

JOÃO PESSOA 2024

ELMO PETRUCIO MENDES PIRES FILHO

P744b

Silva, Elmo Petrucio Mendes Pires Filho

Benefícios do treinamento resistido na população com ansiedade e depressão / Elmo Petrucio Mendes Pires Filho. – João Pessoa, 2024.

22f.; il.

Orientador: Profº. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança – FACENE.

1. Exercício Físico. 2. Treinamento Resistido. 3. Ansiedade. 4. Depressão. I. Título.

CDU: 796:616.89

ELMO PETRUCIO MENDES PIRES FILHO
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO COM
ANSIEDADE E DEPRESSÃO

João Pessoa, 2024

Projeto apresentado pelo(a) aluno(a) **ELMO PETRUCIO MENDES PIRES FILHO**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite
Orientador

Prof. Dr. Alcidemar Lisboa de Carvalho Junior
Membro da banca

Prof. Ms. Jean Paulo Guedes Dantas
Membro da banca

AGRADECIMENTOS

Este trabalho representa muito mais do que uma conquista em minha vida pessoal, é muito mais do que uma etapa acadêmica. Com o reflexo de superação, encontrei muita força e fé nas pessoas que amo em minha vida. Primeiramente quero agradecer a Deus por te me dado a mão quando mais precisei, por ter me feito forte para enfrentar toda a tempestade e por me ensinar os sentidos da vida, pois eu sempre soube que, ao final de todo o deserto, viria a calmaria. Aos meus pais, vai o meu eterno agradecimento: meu pai, um exemplo de superação, que teve muita força para lutar pela sua vida. Em 2018, o meu pai teve um AVC hemorrágico no tronco encefálico e passou cinco meses na UTI do hospital de trauma, três deles em coma. Teve três paradas cardíacas, mas eu nunca deixei de acreditar, pois sempre tive a minha fé intacta e sabia que ele sairia daquela situação. Embora hoje ele viva com algumas sequelas deixadas pelo AVC, aprendeu e se adaptou com suas limitações. Posso dizer que meu pai é um milagre, pois, dentro daquela UTI, para os médicos, ele não sairia vivo, e, se saísse, seria vegetando. Mas, o seu espírito de guerreiro e sua presença são testemunhos de um milagre e um grande presente para mim. Minha querida mãe, uma verdadeira inspiração de coragem e muita determinação, mulher forte e batalhadora que nunca deixou coisas supérfluas a atingirem. Desde muito nova veio, do interior de Juarez Távora com a família e, apesar das dificuldades enfrentadas, mostrou que nunca é tarde para recomeçar. Com o seu exemplo, aprendi que por mais difícil seja, nunca deveremos desistir. Em 2020, ano de pandemia, eu quase a perdi para a COVID-19. Pelo fato dela ser linha de frente, atuando (e até hoje atua) como técnica de enfermagem, ela testou positivo para COVID-19 e passou dezoito dias entubada na UTI, onde também teve uma parada cardíaca. Ela ficou quase um mês hospitalizada. Foi um período de profunda ansiedade e angústia, aguardando notícias sem poder visitá-la, apenas esperando uma ligação. No entanto, minha fé permaneceu intacta. Ela lutou bravamente e, mais uma vez, me mostrou que desistir não é uma opção. Retornou para casa ainda sem andar e aos poucos com a fisioterapia e com alguns incentivos meus, os seus movimentos foram retornando. Curiosamente, ambos os meus pais foram internados na UTI na mesma data e mês, no dia 24 de outubro, porém em anos diferentes. Sou imensamente grato a Deus por todas as conquistas da minha vida. Hoje, este sonho se torna realidade também para ela, minha mãe guerreira e mãe solo, que me criou com muita sabedoria. Agradeço a todos os meus familiares, mãe, pai, primos, primas, tios, tias e avó por toda a confiança depositada em mim, por todo carinho e conselhos. Agradeço também aos meus professores pelo conhecimento transmitido e pela paciência durante a caminhada acadêmica, especialmente ao meu amigo e orientador Theodan. No terceiro período do curso, na disciplina de Psicologia do Esporte, ele ministrou uma aula que eu chamo de "A Aula da Vida", em que compartilhou vivências e experiências que mudaram minha perspectiva sobre a Educação Física. Agradeço ao meu amigo Bruno Rafael, que começou como colega de estágio e hoje considero um irmão, por todo o apoio e conselhos durante os estágios e na vida. À minha grande amiga e irmã, Mylena Costa, uma pessoa de coração enorme, sempre disposta a ajudar com dicas, conselhos e ensinamentos de sua experiência profissional e de vida. Ao meu amigo Diego Almeida, que conheci no Cidade Viva, onde ganhei minha

primeira experiência de estágio, aprendendo suas metodologias e convivendo com os alunos. Ele sempre esteve disposto a esclarecer dúvidas e a compartilhar seu conhecimento ao longo da minha jornada. Aos meus amigos pessoais Artur, Pedro, Thiago, Zinho, Gabriel e Hugo, que me transmitiram confiança com palavras motivadoras e conselhos para a vida durante toda essa caminhada: vocês foram essenciais. Lembro também dos meus amigos de estágio, Ruan e Kaká, com quem construí uma amizade ao longo do curso. Estagiamos juntos por um tempo, e eles foram responsáveis por me manter motivado com conselhos e apoio. Agradeço também aos colegas de curso pela amizade e suporte nos momentos mais desafiadores. Por fim, dedico este trabalho aos meus avós, que partiram em 2021. Ao meu avô Peu, um homem que sempre considerei como um pai, que me aconselhou a estudar e batalhar na vida e me ensinou valores com caráter e muita sabedoria. E à minha avó Corina, uma mulher de coração lindo, que foi uma mãezona para todos que a conheciam, mulher simples e com um amor incomparável. A todos que me inspiraram a seguir em frente, mostrando que, apesar das tempestades, sempre há um novo dia para recomeçar, meu mais sincero agradecimento.

RESUMO

O estudo buscou explorar os benefícios ao praticar o treinamento resistido (TR) na população que sofre com ansiedade e depressão, sendo eles transtornos mentais que afetam uma grande parte da nossa população, afetando consideravelmente a qualidade de vida dos indivíduos que sofrem com esses problemas e também aumentando o risco de outras condições de saúde físicas. Normalmente esses transtornos são tratados com medicamentos e psicoterapias, mas o TR foi observado como uma possível intervenção complementar. Foram analisados os efeitos do treinamento de força na saúde mental, particularmente em indivíduos que sofrem com ansiedade e depressão. Incluíram avaliar a eficácia do TR em comparação com outras intervenções e verificar a mudança nos sintomas ao longo do tempo. Essa pesquisa se baseou nos benefícios observados do exercício, como a melhora do equilíbrio, força e flexibilidade, também na qualidade de sono, além de reduzir os sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Os resultados indicaram que a prática do TR pode levar à diminuição considerável nos sintomas desses transtornos, além de promover melhorias na disposição e no bem-estar dos indivíduos. Ainda que o método do TR não substitua o tratamento convencional, mostrou-se uma abordagem complementar e positiva, fortificando a importância de incluir essa prática como método nas estratégias terapêuticas para a saúde mental. Portanto, conclui-se que o TR oferece uma alternativa favorável e segura para auxiliar no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, contribuindo para um ponto de vista mais vasto e integral do cuidado com a saúde mental.

Palavras chave: Exercício Físico; Treinamento Resistido; Ansiedade; Depressão.

RESUMEN

El estudio buscó explorar los beneficios de practicar el entrenamiento de resistencia (TR) en la población que sufre de ansiedad y depresión, siendo estos trastornos mentales que afectan a una gran parte de nuestra población, afectando considerablemente la calidad de vida de los individuos que padecen estos problemas y aumentando el riesgo de otras condiciones de salud física. Normalmente, estos trastornos se tratan con medicamentos y psicoterapia, pero el TR se observó como una posible intervención complementaria. Se analizaron los efectos del entrenamiento de fuerza en la salud mental, particularmente en individuos que sufren de ansiedad y depresión. Se incluyó la evaluación de la eficacia del TR en comparación con otras intervenciones y la verificación del cambio en los síntomas a lo largo del tiempo. Esta investigación se basó en los beneficios observados del ejercicio, como la mejora del equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, así como en la calidad del sueño, además de reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Los resultados indicaron que la práctica del TR puede llevar a una disminución considerable de los síntomas de estos trastornos, además de promover mejoras en la disposición y el bienestar de los individuos. Aunque el método de TR no sustituye el tratamiento convencional, se mostró como un enfoque complementario y positivo, reforzando la importancia de incluir esta práctica como un método en las estrategias terapéuticas para la salud mental. Por lo tanto, se concluye que el TR ofrece una alternativa favorable y segura para ayudar en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión, contribuyendo a una perspectiva más amplia e integral del cuidado de la salud mental.

Palabras clave: Ejercicio Físico; Entrenamiento de Resistencia; Ansiedad; Depresión.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 PROBLEMATIZAÇÃO.....	5
1.2 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO.....	5
1.3 OBJETIVOS	5
1.3.1 OBJETIVO GERAL	5
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.1 ANSIEDADE.....	6
2.2 DEPRESSÃO.....	7
2.3 EXERCÍCIO FÍSICO	8
2.3.1 TREINAMENTO RESISTIDO	8
2.3.2 TRATAMENTO	9
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	11
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	14

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, é difícil não ter ouvido falar sobre a ansiedade e a depressão, transtornos mentais que vêm sendo cada vez mais discutidos e afetam também grande parte da população. O interessante é que não existe um público alvo: é independente da classe social, do sexo ou da idade.

Os indivíduos que sofrem com esses transtornos psicológicos acabam tendo diversas consequências, como o risco de outras condições físicas, dificuldades no trabalho que acabam resultando em menor produtividade, impactando negativamente em suas relações familiares e pessoais, e também na qualidade de vida.

Vale lembrar que a ansiedade tem como características o medo, a tensão, o sentimento de preocupação, a sensação do coração acelerado, ou seja, palpitação forte e/ou dor no peito; e o indivíduo normalmente não consegue controlar essas sensações. Já a depressão tem como características sintomas de tristeza, desânimo e falta de interesse em atividades que costumavam proporcionar prazer ao realizá-las.

A exposição desses problemas pode vir de diversas formas, como a insônia, sensação de cansaço, dores no corpo, ou mesmo sintomas emocionais como a raiva, autoestima baixa e até mesmo pensamentos de suicídio. Essas causas podem ser herdadas de maneira hereditária ou por fator ambiental, em que tudo isso acaba cooperando para o desenvolvimento desses problemas, agravando ainda mais a saúde física e mental dos indivíduos que sofrem com esses transtornos.

É importante saber a diferença do que é deficiência e transtorno mental. Deficiência é caracterizada por limitações de longo prazo, como limitações físicas, mentais ou sensoriais. Segundo o Decs (2024) pessoas que têm impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em convivência com um ou mais obstáculos, pode dificultar sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais. Já o transtorno psicológico refere-se a uma condição que acaba afetando o funcionamento mental e comportamental de uma pessoa, interferindo em suas emoções, atividades diárias e também na sua qualidade de vida. Ainda de acordo com o Decs (2024), transtornos psiquiátricos se caracterizam por rupturas no processo de adaptação, manifestando-se principalmente por alterações no pensamento, nas emoções e no comportamento, causando sofrimento e comprometendo o funcionamento da pessoa.

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Quais os benefícios do treinamento resistido (TR) na população com ansiedade e depressão? Foi percebido que praticar o TR é válido por promover mudanças no corpo do ser humano, tanto físicas quanto mentais, o que resulta na melhoria da qualidade de vida de quem pratica. Além de melhorar as funções corporais, obtemos melhoria também nas funções do organismo e consequentemente no bem-estar, além da sociabilização com as demais pessoas.

1.2 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

O TR é importante para as pessoas, pois traz só benefícios para a saúde física e mental, melhora a qualidade do sono, reduz os sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Além de prevenir a taxa de mortalidade por doenças crônicas como a diabetes e a pressão alta, também aumenta a força, o equilíbrio e a flexibilidade corporal.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os benefícios do TR na população com ansiedade e depressão.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os fatores psicológicos e logo após realizar o tratamento de indivíduos que sofrem com ansiedade ou depressão no TR verificando as melhorias.
- Avaliar a eficácia do TR em relação a outras formas de intervenção, como terapias medicamentosas e psicológicas, no tratamento da ansiedade e depressão.
- Verificar relações do indivíduo colocando em prática o TR, seguindo uma sequência de treino, juntamente com medicação ou terapia, se for o caso, e verificar se há diminuição nos sintomas de ansiedade ou depressão.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ANSIEDADE

De acordo com Castillo *et.al* (2000) ansiedade é um sentimento desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto geralmente referente à espera de um perigo, de algo desconhecido ou estranho.

O transtorno de ansiedade é um dos temas da psiquiatria mais subdiagnosticados na atualidade, pois são raras as vezes em que um indivíduo procura por um atendimento completo e profissional dentro dos aspectos da saúde mental no Brasil. Com isso, são estabelecidos alguns sintomas que auxiliam na identificação do transtorno, porém esses, um tanto vagos e não claramente fonte de diagnóstico para a ansiedade, são sintomas físicos pouco aparentes e pouco definidos (ZUARDI, 2017 *apud.*, D'ÁVILA, 2020).

A ansiedade é entendida como uma emoção normal da vivência humana. Entretanto sua conceituação ainda é difícil, bem como a delimitação da ansiedade normal e da patológica. Costuma ser percebida como um estado de alerta, que leva à tensão e ao gasto energético, associado a uma percepção do ambiente aumentada voltada a um perigo percebido conscientemente ou não (ALVES, 2014).

A ansiedade pode ser entendida como manifestação normal de um estado afetivo, como um sintoma encontrado em vários transtornos e um termo utilizado para nomear um grupo de transtornos mentais nos quais é uma característica clínica fundamental (FROTA, Ilgner Justa *et al.* 2022).

Segundo Rolim, Oliveira e Silva (2024), a ansiedade é um estado de medo que paralisa o indivíduo, afetando seu comportamento e controle emocional, o que pode levar a pensamentos acelerados sobre o futuro e, ao mesmo tempo, a uma sensação de estagnação. Essa reação é uma resposta fisiológica e emocional natural do corpo humano, que alerta sobre o perigo iminente, motivando o organismo a se defender (DOURADO *et al.*, 2018, *apud* ROLIM; OLIVEIRA; SILVA, 2024).

Segundo o estudo de Castillo *et. al* (2000) A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como distúrbio quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou estatisticamente diversos do que se observa como exemplo naquela faixa etária e interferem na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo.

2.2 DEPRESSÃO

A depressão é entendida como um transtorno mental, encontrando-se, portanto, descrita no manual diagnóstico de transtornos mentais (DSM), que se encontra atualmente em sua quinta edição (DSM-V). Ele é publicado pela Associação de Psiquiatria Americana (2014), que divide os transtornos mentais em tipos, baseada em um grupo de características definidas, apresentando ainda o Código Internacional de Doença (CID). Ele determina os critérios diagnósticos, os procedimentos de registro, os especificadores, a prevalência, dentre outros (MORAES, 2018 *apud* OLIVEIRA, 2021).

A depressão pode afetar as pessoas em qualquer fase da vida e, embora a incidência seja mais alta nas idades médias, vem crescendo também durante a adolescência e no início da vida adulta. Os transtornos variam em gravidade, de branda até muito grave, ocorrendo muitas vezes esporadicamente, mas pode ser recorrente ou crônica, sendo mulheres as mais vulneráveis aos estados depressivos em virtude da oscilação hormonal a que estão expostas principalmente no período fértil (GRUBITS; GUIMARÃES, 2007 *apud* RUFINO *et al.*, 2018).

Embora a depressão se caracterize como um transtorno de humor, existem quatro conjuntos de sintomas comuns. Além dos sintomas emocionais (tristeza, perda de prazer) existem sintomas cognitivos (visão negativa de si mesmo, desesperança, enfraquecimento da concentração e memória), motivacionais (passividade, falta de iniciativa e de persistência) e físicos (mudança do apetite e sono, fadiga, aumento de dores e mal-estar nas atividades). O paciente deve apresentar todos esses sintomas para ser diagnosticado como depressivo, contudo, quanto mais sintomas ele tiver e quanto mais intensos eles forem, maior a certeza de que o indivíduo sofre desta patologia (ATKINSON *et al.*, 2002 *apud* RUFINO *et al.*, 2018).

A depressão aparece de fato como uma doença que altera o sistema normal de regulação do humor, afetando as respostas emocionais do organismo. Neste contexto, é a tristeza que caracteriza esta reação patológica. Todos os outros sintomas são consequências da alteração fisiológica que estão na origem deste desregulamento (WILKINSON, MOORE, & MOORE, 2003 *apud* FONSECA; COUTINHO; AZEVEDO, 2008).

O termo depressão, na linguagem corrente, tem sido empregado para designar tanto um estado afetivo normal (a tristeza), quanto um sintoma, uma síndrome e uma (ou várias) doença(s). Os sentimentos de tristeza e alegria colorem o fundo afetivo da vida psíquica normal. A tristeza constitui-se na resposta humana universal às situações de perda, derrota, desapontamento e outras adversidades (DEL PORTO, 1999).

2.3 EXERCÍCIO FÍSICO

Elbas; Simão (1997) *apud* Godoy (2002), salientam que há menos de um século, o exercício físico não era algo que as pessoas fizessem para ficar em forma. O exercício fazia parte da rotina das pessoas: cortar lenha, fazer longas caminhadas para visitar amigos, etc.

O exercício físico, também conhecido como treinamento físico é uma atividade geralmente realizada de maneira regular, voltada para melhoria ou manutenção de uma ou mais aptidões físicas, assim como também é utilizada de forma a causar melhoria e manutenção na saúde do indivíduo (DECS, 2020 *apud* Leite, 2020).

Com o aumento de informações na área, cada vez mais pessoas procuram estudar os benefícios que a atividade física pode ocasionar na saúde, tanto física quanto mental. (ARAÚJO FILHO; GOMES, 1995 *apud* GODOY, 2002).

O acúmulo de evidências científicas por meio de estudos experimentais e quase-experimentais permitiu a realização de revisões bibliográficas sobre a ação antidepressiva do exercício físico. Landers analisou mais de 100 estudos e observou que sessões frequentes de exercício físico aeróbico por um período superior a 10 semanas produzem um efeito antidepressivo maior. (PULCINELLI, A.J; BARROS, J.F, 2012)

2.3.1 TREINAMENTO RESISTIDO

O exercício resistido proporciona não apenas benefícios estéticos ou físicos, mas também estimula a relação interpessoal de seus praticantes, uma vez que permite a convivência com outras pessoas, auxiliando também na execução que antes se tinha dificuldade em fazer, aumentando assim o grau de satisfação do indivíduo consigo mesmo e consequentemente o seu bem-estar. (OLIVEIRA, 2021)

O treinamento de força, também chamado de treinamento resistido (TR) tem se tornado popular devido a importantes benefícios para a aptidão musculoesquelética tais como o aumento da massa muscular e o aumento dos níveis de força e da densidade mineral óssea. Essas adaptações melhoram a capacidade funcional e a qualidade de vida dos praticantes, e, por isso, o treinamento de força tem sido recomendado para diferentes grupos populacionais. (CORREIA *et al.*, 2014 *apud* MARIANO; FREITAS; SANTOS, 2023)

É um tipo de programa de exercícios de fortalecimento que exige que a musculatura do corpo exerça uma força contra alguma forma de resistência, como pesos, faixas elásticas, água ou objetos estáticos. Exercícios de resistência são uma combinação de contrações

estáticas e dinâmicas envolvendo o aumento e a diminuição dos músculos esqueléticos (DECS, 2024).

2.3.2 TRATAMENTO

Aníbal e Romano (2011) *apud* Cordeiro (2013), dizem que, em relação à prática de exercícios físicos no combate à depressão, os estudos indicam um volume mínimo de 150 minutos de atividade física com intensidade moderada ou um mínimo de 75 minutos de atividade física com intensidade elevada, em períodos de pelo menos 25 minutos durante 3 a 5 dias por semana (GONÇALVES, 2018).

Para indivíduos com diagnóstico de algum transtorno mental, o exercício aeróbico de moderado a intenso (60 a 85% da frequência cardíaca máxima) realizado por cerca de 20-60 minutos, três ou mais vezes por semana pode resultar em significativos benefícios psicológicos. Essa intensidade de exercício está relacionada às reduções na depressão e ansiedade, no aumento do funcionamento cognitivo, auto-eficácia, autoestima e humor. (PULCINELLI, A.J; BARROS, J.F, 2012)

Estudos apresentam associação positiva entre exercício físico e saúde mental, pois isso pode reduzir as repostas emocionais frente ao estresse e aos comportamentos neuróticos, tendo impacto positivo no indivíduo, tornando-se um método eficaz na atenuação dos riscos de desenvolvimento de doenças psicológicas. Aspectos neuroendócrinos, como mudança na atividade central de monoaminas, são responsáveis por efeitos antidepressivos no humor do indivíduo (SANTOS, 2019).

Meneghini *et al.* (2016) *apud* Mariano; Freitas; Santos (2023), afirmam que a atividade física proporciona benefícios psicológicos, físicos e sociais aos seus praticantes, e, se realizada de forma assídua, pode atuar de maneira eficaz na prevenção e no tratamento de transtornos psicológicos, bem como na promoção da saúde mental, da estabilidade emocional do controle do estresse e na diminuição da ansiedade e da depressão.

Segundo Landers (2010) *apud* Pulcinelli, A.J; Barros, J.F (2012), o acúmulo de evidências científicas por meio de estudos experimentais e quase-experimentais permitiu a realização de revisões bibliográficas sobre a ação antidepressiva do exercício físico. Landers analisou mais de 100 estudos e observou que sessões frequentes de exercício físico aeróbico por um período superior a 10 semanas produzem um efeito antidepressivo maior.

Em relação ao desenvolvimento dos exercícios anaeróbicos, pesquisas prescrevem programas compostos por 10/12 exercícios de força envolvendo vários grupos musculares,

com uma sobrecarga entre 60-85% da força máxima, com 6-16 repetições que ocorram pelo menos três vezes por semana durante pelo menos oito semanas. (PUCINELLI, A.J; BARROS J.F, 2012)

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Para realização dessa pesquisa foi feita uma revisão bibliográfica de caráter descritivo explicativo que é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. (GIL, 2010) Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas (GIL, 2010, p. 44).

Como base de estudo, foram utilizadas as bases do Google Acadêmico, Scielo e Decs relacionadas com o tema. A busca foi baseada com os seguintes termos: Exercício físico; Treinamento resistido; Ansiedade e Depressão. Inicialmente, foram selecionados 1252 artigos, em que Exercício físico gerou 245 artigos, Treinamento resistido 370 artigos, Ansiedade 293 artigos e Depressão 344 artigos. Após uma análise inicial, foram selecionados 23 artigos que abordavam o treinamento resistido e os seus benefícios para a população contra a ansiedade e a depressão, que utilizavam métodos apropriados para a coleta e análise de dados. Dentre a análise inicial, foram escolhidos 3 artigos para tratar do tema de forma mais específica para a amostra final, além de atenderem aos critérios metodológicos específicos na base de dados. Foram incluídos estudos até a presente data (2024). Em caráter de exclusão, não foram incluídos estudos que não abordam os temas citados anteriormente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos analisados indicam que, ao colocar o TR em sua rotina, o indivíduo obtém resultados significativos para a saúde mental e física ao realizar o treinamento ao longo das semanas, assim reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão.

De acordo com o estudo de Oliveira (2024) o treinamento resistido costuma colaborar na busca da melhora das condições físicas. Estas condições estão intimamente ligadas à sensação de bem-estar do indivíduo, que se torna mais disposto a continuar o treinamento, que pode ser um aliado em seu tratamento, além de elevar a autoestima do indivíduo devido às mudanças estéticas e à socialização que resulta da prática do exercício.

De acordo com Campos *et al.* (2011), *apud* Ribeiro (2024) o TR, além de mostrar finalidades terapêuticas, psicológicas e específicas, demonstra ainda características estéticas, uma vez que pode alterar a massa corporal, obtendo melhorias físicas desejáveis de quem realiza, melhorando também a autoestima do indivíduo.

Sabemos que além dos benefícios obtidos pela prática do TR o indivíduo também obtém melhorias na saúde mental, o que torna a prática regular dessa modalidade ainda mais positiva. Os estudos demonstram avanços na saúde física, como o aumento de força e densidade óssea, e também na parte psicológica, com o indivíduo ganhando autoestima e autoconfiança. Esses efeitos positivos físicos e psicológicos estão conectados e evidenciando que o TR oferece uma melhora complementar tanto na saúde física quanto na saúde mental. A prática regular do TR acaba sendo uma estratégia eficaz para o tratamento e para a redução desses sintomas de ansiedade e depressão, melhorando tanto a parte física quanto a mental, devolvendo no indivíduo a autoestima e também a autoconfiança.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão, é possível concluir que o TR é uma proposta eficaz para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, sendo uma prática natural que oferece benefícios tanto psicológicos quanto físicos. O estudo indica que, embora o TR não substitua totalmente os tratamentos convencionais como medicamentos e psicoterapia, ele pode atuar como um complemento valioso, com efeitos terapêuticos e contribuindo para uma abordagem abrangente do tratamento.

Assim, recomenda-se a realização de novos estudos experimentais de longo prazo que possam oferecer dados mais precisos sobre a eficácia do TR como prática complementar no tratamento da saúde mental. Os resultados atuais são promissores e indicam que o TR deve ser considerado como parte das estratégias de tratamento para ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Tania Correa de Toledo Ferraz. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. *Revista de Medicina*, v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400>. Acesso em: 19 abr. 2024.
- AMIRALIAN, Maria L. T. et al. Conceituando deficiência. *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 1, p. 97-103, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/HTPVXH94hXtm9twDKdywBgy/>. Acesso em: 8 out. 2024.
- CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, n. 4, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 19 abr. 2024.
- D'ÁVILA, Livia Ivo et al. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português: revisão integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 12, n. 2, p. 155-168, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6098/609864608012/609864608012.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2024.
- DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2024.
- DECS. Exercícios de resistência. 2024. Disponível em: https://decs.bvsalud.org/th/resource/?id=53234&filter=ths_termall&q=treinamento%20resistido. Acesso em: 10 maio 2024.
- DECS. Transtorno Mental. 2024. Disponível em: https://decs.bvsalud.org/th/resource/id=8771&filter=ths_termall&q=transtorno%20mentais. Acesso em: 15 nov. 2024
- DECS. Transtorno Mental. 2024. Disponível em: https://decs.bvsalud.org/th/resource/?id=30935&filter=ths_termall&q=defici%C3%AAs. Acesso em: 15 nov. 2024
- DEL PORTO, José Alberto. Conceito e diagnóstico. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 21, p. 6-11, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dwLyt3cv3ZKmKMLXv75Tbxn/?format=html>. Acesso em: 8 nov. 2024.
- FONSECA, A. A. da; COUTINHO, M. da P. de L.; AZEVEDO, R. L. W. de. Representações sociais da depressão em jovens universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 21, n. 3, p.

492-498, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/tfqhmt97XnmFq3QN8nwprgS/?lang=pt#>. Acesso em: 29 abr. 2024.

FREITAS, Diego; SANTOS, Lara. A influência do treinamento de força no combate à ansiedade e depressão. 2023. Disponível em: <https://repositorio.faculadefama.edu.br/xmlui/handle/123456789/224>. Acesso em: 1 maio 2024.

FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971>. Acesso em: 8 jul. 2024.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 4 maio 2024.

GONÇALVES, Lucas Souto et al. Depressão e atividade física: uma revisão. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>. Acesso em: 10 maio 2024.

LEITE, T. S. C. Análise microbiológica de agentes contaminantes em locais de prática de atividade física. 1. ed. São Paulo: Anhanguera, 2020. Acesso em: 20 abr. 2024.

MOURA, Inara Moreno et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>. Acesso em: 20 abr. 2024.

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. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85>. Acesso em: 26 abr. 2024.

PULCINELLI, Aduino João; BARROS, Jônatas França. O efeito antidepressivo do exercício físico. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 18, n. 2, p. 116-120, 2010. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1156>. Acesso em: 23 out. 2024.

RIBEIRO, Vinicius Santos. O treinamento resistido aplicado a adolescentes: suas contribuições para o alívio dos sintomas da depressão. 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/7908>. Acesso em: 13 nov. 2024.

ROLIM, Josiane Alves; DE OLIVEIRA, Aldecir Ramos; BATISTA, Eraldo Carlos. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020. Disponível em: <http://www.revesc.org/index.php/revesc/article/view/63>. Acesso em: 13 nov. 2024.

RUFINO, Sueli et al. Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão. Revista Saúde em Foco, v. 10, n. 1, p. 837-843, 2018. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/11/095_ASPECTOS-GERAIS-SINTOMAS-E-DIAGN%C3. Acesso em: 5 maio 2024.

RUFINO, Sueli et al. Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão. Revista Saúde em Foco, v. 10, n. 1, p. 837-843, 2018. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/11/095_ASPECTOS-GERAIS-SINTOMAS-E-DIAGN%C3. Acesso em: 5 maio 2024.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106>. Acesso em: 9 ago. 2024.

