



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac)**  
**Curso de Educação Física**  
**Trabalho de Conclusão de Curso**

## **Benefícios do exercício físico como adjuvante no tratamento da depressão**

Brasília/DF  
2024

**GABRIEL OLIVEIRA TIAGO**  
**LEANDRO COELHO DIAS**

**Benefícios do exercício físico como adjuvante no tratamento da  
depressão**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Orientador: Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher

Brasília/DF  
2024

**GABRIEL OLIVEIRA TIAGO**

**LEANDRO COELHO DIAS**

**Benefícios do exercício físico como adjuvante no tratamento da  
depressão**

Artigo apresentado como requisito para conclusão  
do curso de Bacharelado em Educação Física pelo  
Centro Universitário do Planalto Central  
Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Brasília/DF, 20 de junho de 2024.

**Banca Examinadora**



---

Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher  
Orientador



---

Prof. Ma. Gisele Kede Flor Ocampo  
Examinador

# **Benefícios do exercício físico como adjuvante no tratamento da depressão**

GABRIEL OLIVEIRA TIAGO  
LEANDRO COELHO DIAS

## **Resumo:**

O objetivo do estudo foi revisar a literatura sobre os benefícios do exercício físico como adjuvante no tratamento da depressão. A revisão foi descritiva e exploratória, utilizando bases de dados como SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO e Minha Biblioteca. Foram incluídos estudos publicados entre 2001 e 2024 em português, inglês e espanhol, focados em modalidades de exercício como treino aeróbico e de resistência. Critérios de inclusão e exclusão foram definidos para selecionar os estudos mais relevantes. A depressão é uma doença mental que afeta negativamente o humor, pensamentos e ações das pessoas, causando sintomas físicos e emocionais. Ela pode ser agravada por alterações metabólicas e imunoinflamatórias. O exercício físico é uma alternativa não medicamentosa eficaz para o tratamento da depressão, melhorando a saúde física e mental e regulando o humor. O estudo discute a importância do treinamento físico para a saúde mental e física que irá apresentar benefícios no tratamento da depressão. São explorados os efeitos de diferentes práticas de exercício, como aeróbicos e de força, na redução dos sintomas depressivos. A atividade física, tanto aeróbica quanto de força, pode ser uma terapia complementar eficaz no tratamento da depressão, melhorando os sintomas e a qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-chave:** Benefícios, Treinamento, Força, Aeróbio e Depressão.

## **Abstract:**

The objective of the study was to review the literature on the benefits of physical exercise as an adjuvant in the treatment of depression. The review was descriptive and exploratory, using databases such as SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO and Minha Biblioteca. Studies published between 2001 and 2024 in Portuguese, English and Spanish were included, focusing on exercise modalities such as aerobic and resistance training. Inclusion and exclusion criteria were defined to select the most relevant studies. Depression is a mental illness that negatively affects people's mood, thoughts and actions, causing physical and emotional symptoms. It can be aggravated by metabolic and immunoinflammatory changes. Physical exercise is an effective non-drug alternative for treating depression, improving physical and mental health and regulating mood. The study discusses the importance of physical training for mental and physical health, which will provide benefits in the treatment of depression. The effects of different exercise practices, such as aerobic and strength training, on reducing depressive symptoms are explored. Physical activity, both aerobic and strength training, can be an effective complementary therapy in the treatment of depression, improving symptoms and quality of life of patients.

**Keywords:** Benefits, Training, Strength, Aerobic and Depression.

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão pode ser compreendida como um distúrbio mental comum que afeta negativamente como uma pessoa se sente, pensa e age. Podendo causar sentimentos de tristeza, perda de interesse em atividades que antes eram apreciadas, alterações no sono e no apetite, fadiga, dificuldade de concentração e uma variedade de outros sintomas físicos e emocionais (FERROS, 2018).

Além disso, ela pode ocasionar outras doenças e agravar as condições físicas do paciente. Estando associadas a alterações metabólicas, imunoinflamatórias, autonômicas, aumento do cortisol circulante e desregulação no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (DALGALARRONDO, 2019).

A prática de exercícios físicos é uma alternativa não medicamentosa que pode ser indicada para auxiliar no tratamento de pacientes com depressão visto que na maioria dos casos elas tendem a ser pessoas sedentárias e que estejam ingerindo medicamentos antidepressivos que podem desencadear efeitos secundários como ganho de peso, falta de coordenação motora alteração no sono e no nível de energia (GOMES, 2019).

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, s/d) junto com a Organização Mundial de Saúde (OMS) sugerem que quaisquer movimentos corporais que dispêndio energético já são capazes de reduzir quadros clínicos de doenças como a depressão, trazendo benefícios significativos para o estado geral de saúde da pessoa.

O exercício físico quando praticado regularmente são capazes de proporcionar diversos benefícios à saúde física e mental do indivíduo com depressão, melhorando produção de hormônios como a serotonina e a endorfina, atuando na regulação do humor e diminuindo o stress e ansiedade, aumentando a autoestima e conseqüentemente o equilíbrio emocional (OLIVEIRA, 2016).

Alguns fatores que devem ser levados em consideração são os diferentes tipos de exercício físico, frequência, duração, intensidade e modalidade da atividade praticada, já que eles podem influenciar na adesão da prática do exercício físico. Estudos revelam que a intensidade elevada do exercício físico proporciona maiores benefícios na redução dos sintomas depressivos, mas a taxa de adesão tende a ser menor. Sendo necessário esclarecer se o aumento na intensidade do exercício é justificável, considerando a queda na adesão (GOMES, 2019).

O exercício físico quando praticado regularmente e sob orientação profissional, pode ser utilizado como meio terapêutico em auxiliar com tratamento psiquiátrico, aperfeiçoando sua eficácia e melhorando os aspectos psicológicos, físicos e minimizando os efeitos colaterais das medicações (PULCINELLI e BARROS, 2010).

Desse modo, uma pessoa com depressão que adota a prática regular de exercício físico pode se beneficiar de uma otimização no processo de treinamento, tomando os devidos cuidados com os aspectos individuais durante a prescrição de exercícios utilizando abordagens não invasivas. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de artigos científicos e livros sobre os benefícios do treinamento anaeróbio no tratamento da depressão.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Critérios de busca**

Esta foi uma revisão de literatura do tipo descritiva e exploratória, onde a busca pelos materiais foi realizada em periódicos indexados nas bases de dados eletrônicas SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO e na Minha Biblioteca sobre os benefícios do treinamento físico no tratamento da depressão. A pesquisa incluiu estudos em inglês e português que investigaram diversas modalidades de exercícios, como treino aeróbico, treinamento de resistência e atividades combinadas. A escolha das modalidades de exercício foi baseada em sua eficácia comprovada na redução dos sintomas depressivos e na melhoria do bem-estar mental geral.

### **2.2 Critérios de inclusão**

Os critérios de inclusão dos estudos para análise foram: artigos de estudos primários quantitativos que tenham investigado os benefícios do treinamento físico no tratamento da depressão; como objetivo principal é destacar a eficácia do exercício físico na redução dos sintomas depressivos e na melhoria do bem-estar mental; estudos publicados em Português, Inglês e Espanhol; estudos publicados entre 2001 e 2024; a amostra do estudo é formada por indivíduos de ambos os sexos e adultos ou idosos que sofrem de depressão e que participam de programas de treinamento físico variados, incluindo treino aeróbico, treinamento de anaeróbio e atividades combinadas.

### **2.3 Critérios de exclusão**

Os critérios de exclusão foram os seguintes: artigos publicados fora do período determinado, artigos que não investigavam especificamente os benefícios do treinamento físico no tratamento da depressão, estudos publicados em línguas diferentes de Português, Inglês ou Espanhol, artigos com foco em outras estratégias de tratamento que não o exercício físico, e estudos que não disponibilizavam dados completos ou cuja metodologia não estivesse claramente descrita.

### **2.4 PROCEDIMENTOS**

Por meio do procedimento de busca a partir das palavras-chave, foram inicialmente identificados 590 artigos potencialmente elegíveis. As combinações realizadas em cada base de dados foram: “treinamento físico, depressão, benefícios” e “exercício físico, saúde mental e depressão”. Neste estudo, realizamos uma pesquisa bibliográfica para explorar os benefícios do treinamento físico no tratamento da depressão, com base em estudos científicos específicos.

Em seguida, realizamos uma busca sistemática e abrangente em bancos de dados científicos, utilizando termos de busca específicos. Após a obtenção dos artigos relevantes, procedemos com a leitura minuciosa e análise crítica de seu conteúdo.

Após a seleção dos estudos mais relevantes, foram definidas as modalidades de treinamento físico a serem analisadas. Levamos em consideração a eficácia comprovada na melhoria dos sintomas depressivos e a popularidade dos métodos. Entre as modalidades selecionadas, podemos citar treino aeróbico, treinamento de força e atividades combinadas.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nesta revisão, será abordado como o exercício físico anaeróbio pode beneficiar o tratamento da depressão melhorando sua eficácia. O treinamento de força tem recebido crescente atenção devido à melhoria de aspectos físicos e psicológicos. Entretanto, apesar dos avanços na área, ainda existem poucos estudos mostrando como treinamento anaeróbio pode ser utilizado para diminuir os níveis de depressão e melhorar a eficácia de seu tratamento.

Para isso, será organizado a revisão da seguinte maneira: primeiro, será discutido a importância do exercício físico para a saúde física e mental. Em seguida, será explorado como o treinamento anaeróbio pode ser utilizado para o tratamento da depressão.

### 3.1 MÉTODOS DE TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Nos últimos anos houve um aumento significativo nos índices de depressão em todo o mundo, em grande parte devido à pandemia de COVID-19. A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que, no primeiro ano da pandemia, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%. Este aumento foi dado a fatores como o isolamento social, medo da infecção, luto por entes queridos e preocupações financeiras (OMS, 2022).

Segundo a Agência Brasil (2022), esses mesmos fatores foram responsáveis por um aumento de 40% em diagnósticos de depressão no Brasil durante a pandemia de COVID-19 criando um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos mentais, agravando a saúde mental já fragilizada de muitos brasileiros. Sendo de suma importância um o diagnóstico precoce e o tratamento adequado para a depressão e a facilitação de acesso a serviços de saúde mental, terapias e medicamentos.

Além disso, devido aos hábitos diários adotados pela sociedade, como o uso excessivo de redes sociais, sedentarismo, privação de sono, má alimentação, estresse crônico e isolamento social, são frequentemente associados ao surgimento de depressão, ansiedade e estresse. Além desses fatores, predisposição genética, experiências de abuso emocional e mudanças fisiológicas em diferentes estágios da vida, como adolescência, puerpério, menopausa e envelhecimento, também são identificados como contribuintes para esses problemas de saúde mental (BATISTA; DE OLIVEIRA, 2015).

O tratamento farmacológico é o mais utilizado e efetivo, porém ocasiona uma resistência por parte do paciente devido os efeitos colaterais da medicação antidepressiva que inclui ganho de peso, aumento do risco de diabetes e disfunção sexual (SCHUCH; STUBBS, 2019). Sugere-se também aumento no risco cardiovascular por alguns possuírem propriedades cardioprotóxicas propiciando alterações nas respostas de pressão arterial, frequência cardíaca e na condução do impulso elétrico no miocárdio (BATISTA; DE OLIVEIRA, 2015).

Esses tratamentos farmacológicos apresentam uma melhora considerável, não é uma melhora mais elevada por conta do seu alto custo e por ser um tratamento de longa duração, diversos estudos e revisões sistemáticas têm descoberto que o exercício físico pode diminuir os sintomas da depressão apresentando resultado de forma positiva, o decréscimo ocorre por conta

do aumento de neurotransmissores, das catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano influenciado pelo exercício. Pesquisas apresentam a hipótese de que indivíduos depressivos têm baixos níveis de aminas biogênicas, e que uma atividade esportiva proporciona a incrementação de serotonina no corpo, efeito esse antidepressivo (SANTOS, 2019).

Algumas pesquisas também evidenciam que o tratamento farmacológico associado ao exercício físico regular apresenta melhores resultados quando comparado a utilização apenas do tratamento farmacológico, independentemente da tipologia e do nível da doença. Agindo de forma complementar no tratamento, diminuindo os sintomas secundários dos antidepressivos e trazendo bons ganhos à saúde do paciente (GOMES, 2019).

Através da literatura é possível observar a diversidade na aplicação do exercício físico no tratamento da depressão. É apontado que os pacientes que praticam de forma mais ininterrupto foi apontado de uma forma eficaz, do que os que praticavam de forma menos irregular, de acordo com a escala de Escala de Avaliação de Depressão de Montgomery-Åsberg (MDRS) é apresentado que a atividade física aplicada é uma alternativa para o tratamento não farmacológico tendo um resultado eficaz ou até mesmo como um tratamento em conjunto, apresentando uma melhora na qualidade de vida e a redução nos sintomas da depressão (ROCHA ; INÊS, 2019).

O exercício físico regular tem uma influência favorável nos sintomas de ansiedade e depressão, mas para que elas sejam efetivas no tratamento é necessário que elas tenham um certo nível, pois quando praticada em baixa intensidade pode acabar apresentando nenhum tipo de resultado. Já a prática de atividade física em uma intensidade moderada a elevada se mostrou ser mais eficaz no tratamento (ALMEIDA, 2018).

Efeitos benéficos à saúde devido a prática regular de atividade física como a prevenção de doenças, melhora de aspectos cognitivos e psicológicos, podem ser potencializados com intensidades moderadas e alta se comparado a práticas de baixa intensidade. O volume também pode influenciar nos resultados, onde atividades de longa duração, em especial o aeróbio, apresentam melhora dos sintomas depressivos, superiores à atividade de curta duração (Zhao, 2020).

Sendo assim o exercício físico apresenta ser uma ótima alternativa não medicamentosa evitando os efeitos colaterais das medicações e podendo ser utilizado no lugar de outras terapias farmacológicas devido aos seus efeitos no alívio dos sintomas da depressão (GOMES, 2019).

### 3.2 EXERCÍCIO AERÓBIO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

A aplicação do exercício aeróbio apresenta grande melhora nos sintomas da depressão, isto ocorre devido a uma redução nos níveis de hormônios como o cortisol e a epinefrina, diminuindo os níveis de estresse, tensão e mudança de humor. Além de um aumento da estimulação da atividade cerebral, principalmente no aumento dos níveis dos neurotransmissores de noradrenalina, serotonina e endorfina, dando uma sensação de conforto, prazer e bem-estar (FIGUEIREDO, 2023).

A prática de atividade física atinge diretamente a qualidade de vida da população que sofre de transtorno de humor. Um estudo envolvendo voluntários de ambos os sexos fizeram 20 minutos de bicicleta ergométrica por um período de 12 semanas com intensidades entre 40% e 70% do VO<sub>2</sub> máximo apresentaram melhora no condicionamento físico e uma baixa nos sintomas depressivos. Foi observado os níveis de serotonina durante a prática de exercício físico aeróbio em mulheres com depressão com a faixa etária de 50 a 72 anos; o estudo foi executado dentro de laboratórios para analisar os níveis de dosagem de serotonina os resultados foram uma melhora plasmática de serotonina e baixa no percentual de gordura (MELLO, 2005).

Segundo Prego e Cunha (2022), o exercício físico aeróbio aplicado em intensidade moderada, com o tempo de 30 minutos, praticado de 2 a 3 vezes na semana apresenta uma redução no quadro de depressão e elevando um desenvolvimento na compreensão corporal do praticante. Exercícios como bicicleta ergométrica, alongamento, corrida, caminhada e ginástica são alguns exemplos de exercícios físicos que apontam uma melhora afirmativa no tratamento da depressão e reduzindo o consumo de medicamentos dos pacientes que aderiram à prática de exercício.

A realização do exercício físico aeróbio com a relevância na prática moderada e predominância do metabolismo aeróbio com intensidade do limiar ventilatório apresentou eficácia no tratamento da depressão, isso ocorre porque há uma adaptação nos neuromoduladores do sistema nervoso. O exercício é capaz de afetar a atividade central das monoaminas, acarretando mais ácidos graxos basais livres e adicionando os níveis de triptofano livres. O exercício físico proporciona o acréscimo da  $\beta$ -endorfina na corrente sanguínea que reduz a atividade do sistema nervoso simpático, ela pode atuar na liberação de dopamina ativando regiões de prazer e satisfação do cérebro (ALMEIDA,2018).

Outra opção de atividade aeróbia é a dança sendo uma atividade com benefício, porque

atinge positivamente a condição mental. A harmonia e o ritmo musical proporcionam a liberação da expressão corporal e emoções. Proporcionando à pessoa ser mais criativa, ter a interação social, liberação de serotonina, auto aceitação, através da dança que muitos se sentem livres para ser quem é, sendo benefícios quando utilizados em uma intervenção terapêutica para pacientes com depressão (DA SILVA, 2020).

A corrida é outra atividade bastante evidenciada como auxiliar no tratamento da depressão, pois apresenta melhora da sensação de bem-estar e prazer na saúde mental como um todo. Além de promover uma melhora significativa do condicionamento físico, reduz a perda de massa óssea e muscular e ajuda na prevenção de doenças hipocinéticas (GOMES e ALVES, 2022).

A corrida de rua pode ser uma alternativa não farmacológica para o tratamento da depressão, pois a prática prolongada desta modalidade libera algumas substâncias no cérebro como a dopamina e melhorando o desempenho dos neurotransmissores que são benéficos no tratamento da depressão. Foi apresentado que a corrida tem uma resposta a curto prazo provocando alteração no organismo duas horas após a sua prática, liberando a serotonina que traz a sensação de relaxamento, a dopamina trazendo motivação e regulando o estado emocional e a liberação da beta-endorfina apresentando uma resistência motora melhor, reduzindo a sensação de raiva e diminuindo os sintomas da depressão. O treino de corrida o estudo aponta que praticado entre 20 a 60 minutos diários, com intensidades médias de 50% a 60% do  $VO_{2máx}$  com uma frequência de 2 a 4 vezes na semana tem um efeito positivo no tratamento da depressão (GRANAI, SILVA e SANT'ANA, 2020).

Os exercícios aeróbios frequentemente estudados e prescritos para pacientes com depressão incluem caminhada ao ar livre, caminhada em esteira, ciclismo e natação. Sugerindo uma frequência de 2 a 4 vezes por semana com sessões de 30 a 60 minutos por dia e com intensidades variando entre 60 e 70% do  $VO_{2max}$  ou 60 a 85% da frequência cardíaca máxima (SANTOS, 2019).

### **3.3 TREINAMENTO DE FORÇA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

O treinamento resistido, ou de força, é um do método para aprimorar a aptidão e o condicionamento físico visando o aumento de força, massa muscular, redução de gordura corporal e melhorias no desempenho físico tanto em atividades esportivas quanto nas tarefas diárias. Outros

benefícios à saúde, como alterações na pressão arterial, perfil lipídico e sensibilidade à insulina, também podem ser alcançados com um bom programa de treinamento (FLECK ; KRAEMER, 2017).). Além disso, apresenta benefícios relacionados a saúde mental e auxilia no tratamento da depressão (NEVES, et al., 2022)

Exercícios para fortalecer os músculos oferecem diversos benefícios para a saúde das pessoas, sendo essenciais para o público idoso para manutenção da massa muscular, força e habilidades físicas adequadas. Pesquisas apontam que o treinamento de força melhora a força e potência dos músculos, a densidade dos ossos e as capacidades físicas funcionais, enquanto também aprimora o equilíbrio e reduz o risco de quedas perigosas em pessoas mais velhas (SILVA, 2021). A partir disso, é razoável inferir que essa manutenção da capacidade funcional também é importante para a manutenção de uma boa saúde mental.

Benefícios como a redução de sintomas de ansiedade, depressão e fadiga, alívio da dor em condições como osteoartrite, fibromialgia, alívio de dores na coluna, melhoria das habilidades cognitivas e aumento da autoestima são vistos naqueles que praticam exercício regularmente. O treinamento resistido, seja isolado ou combinado com atividades aeróbias, têm efeitos positivos tanto na cognição quanto em medidas psicológicas, incluindo autoconceito físico, humor e redução dos sintomas de depressão. Esses efeitos são vistos mais nitidamente em adultos mais velhos, com mais de 80% dos idosos deprimidos experimentando uma melhora após um período de treinamento (WESTCOTT, 2012).

Aqueles que combinam o treinamento aeróbio com os treinamentos de força, acabam obtendo o efeito mútuo das duas modalidades, regulação lipídica, liberação de hormônios associados a felicidade e ao prazer, diminuição dos sintomas depressivos, melhora da aptidão físico-funcional, prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas, ganho de massa muscular, controle do percentual de gordura, ganho de força e aumento da autoestima (FARINATTI, 2008).

A prática de exercício físico resistido pode ser utilizada para prevenir e tratar doenças com sintomas físicos e mentais, pois a diminuição da qualidade de vida devido às condições físicas atuais de uma pessoa pode abalar a confiança em si próprio, já que até a dor física também pode ser um fator que desencadeia ansiedade, depressão e uma má perspectiva psicológica. Dores crônicas no joelho devido a alguma doença como a osteoartrite podem causar limitações funcionais, instabilidade, dependência física e isolamento social, diminuindo a qualidade de vida e afetando a saúde física e mental. Uma boa intervenção com exercício físico resistido proporcionará alívio de

boa parte dos sintomas, além de melhora das capacidades funcionais, maior independência e melhora da saúde em geral (VINCENTE ; VINCENT, 2012).

Observa-se que treinamento de força está diretamente ligado à autoestima elevada no que se refere à forma como o praticante se sente sobre si. Além disso, o exercício físico tem grande influência sobre a fadiga física e mental, associando-se ao cansaço e à exaustão, sintomas comuns em pessoas com depressão, aumentando sua energia e disposição (SILVA, 2021).

O treino de força também estimula a socialização, pois geralmente ocorre em ambientes coletivos, ajudando a reduzir os sintomas depressivos ao promover interações sociais e suporte. Enquanto isso, biologicamente o treino de força eleva os níveis de testosterona, o que contribui para a melhoria do humor, confiança e memória, além de estabilizar neurotransmissores como serotonina e dopamina, promovendo um estado mental mais saudável. A prática regular de exercícios aumenta essa eficácia, observada pelo aumento das cargas de treino e melhorias na imagem corporal, como o desenvolvimento muscular. Estudos indicam que indivíduos mais velhos experimentam uma redução mais significativa dos sintomas depressivos em comparação com os mais jovens devido ao maior impacto positivo do treino de força em suas atividades diárias, autoimagem e convívio social, além de uma motivação maior para a prática (MARTINS, 2021).

O treinamento resistido é capaz de melhorar significativamente a saúde física e mental, aumentando a massa muscular magra e a taxa metabólica, reduzindo a gordura corporal, dor lombar e desconfortos articulares, melhora a independência funcional, é eficaz na prevenção do diabetes, reduz a pressão arterial em repouso, melhora o perfil lipídico e a condição vascular, e tem um impacto maior na densidade óssea do que em outras atividades físicas. Além disso, diminui sintomas de depressão, aumenta a autoestima, autoconceito físico e capacidade cognitiva, e reverte fatores de envelhecimento (WESTCOTT, 2012).

Quando relacionamos à prática de exercícios físicos no combate a depressão, sugere-se um volume mínimo seja 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 (OLIVEIRA, 2021).

Entretanto recomenda-se para maior eficácia, a prática de exercícios físicos deve ser regular e idealmente com três sessões semanais. É importante iniciar com intensidades baixas, aumentando progressivamente até um nível moderado, e utilizar exercícios que incentivam os participantes a manterem a prática regular em sua rotina (PULCINELLI ; BARROS, 2010).

## 4 CONCLUSÃO

A depressão, sendo um transtorno mental que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, apresenta desafios significativos tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde. O tratamento convencional frequentemente envolve o uso de medicamentos antidepressivos, que, embora eficazes, podem ser acompanhados por efeitos colaterais indesejados e problemas de adesão ao tratamento. Nesse contexto, o papel do exercício físico como uma terapia complementar e não medicamentosa ganha destaque por sua capacidade de melhorar não apenas os sintomas depressivos, mas também a saúde física geral e o bem-estar emocional dos indivíduos.

Nos estudos da seguinte revisão, têm demonstrado os benefícios do exercício físico na redução dos sintomas de depressão. Mecanismos biológicos como a regulação dos níveis de neurotransmissores (como serotonina e dopamina), a redução dos níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e o aumento da produção de endorfinas têm sido identificados como contribuintes para esses efeitos positivos. Além disso, o exercício é essencial para a recuperação de doenças mentais como a depressão, fortalecendo as conexões neurais e melhorando a função cognitiva.

Conclui-se que, enquanto o tratamento da depressão continua a evoluir com avanços em farmacoterapia e psicoterapia, a inclusão do exercício físico como parte do plano de tratamento mostra-se promissora e eficaz. Embora este estudo tenha fornecido insights valiosos sobre a importância do exercício físico, em específico o treinamento de força, no tratamento da depressão, ainda há muito a ser explorado neste campo. Pesquisas futuras podem se concentrar em identificar mais efeitos positivos do treinamento de força na redução de sintomas depressivos. Além disso, estudos futuros podem investigar a eficácia do treinamento de força em combinação com outras formas de exercício na prevenção da depressão.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Deisyelle Sibaldina da Silva. **A prática de exercício físico aeróbio no tratamento da depressão**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife.

AGÊNCIA BRASIL. Diagnóstico de depressão cresce 40% durante a pandemia. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-04/diagnostico-de-depressao-cresce-40-durante-pandemia>. Acesso em: 16 jun. 2024.

BADILLO, J. J. G.; AYESTARÁN, E. G. **Fundamentos do treinamento de força**: aplicação ao alto rendimento desportivo. 2.ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001

BATISTA, Jefferson Isaac; DE OLIVEIRA, Alessandro. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, p. 1-10, 2015.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2019. E-book. ISBN 9788582715062.

DA SILVA, Egda Ferreira. **A dança como promoção da qualidade de vida e prevenção da depressão**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Anhanguera Educacional, São Paulo.

DOMICIANO, A. Michel de Oliveira; SERRA DE ARAÚJO, A. P.; RAMOS MACHADO, V. H. Treinamento aeróbico e anaeróbico: uma revisão. **Uningá Review**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 2, 2010.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Treinamento da força para idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 3, p. 151-157, 2008.

FERROS, Chris; Depressão: **Saiba como diferenciar a depressão clínica das tristezas do dia a dia**. São Paulo: Editora Saraiva, 2018. E-book. ISBN 9788547231866.

FIGUEIREDO, Isadora Alves de. **Possíveis contribuições do exercício físico no tratamento da depressão em adolescentes**: uma revisão sistemática. 2023. 38 f. Monografia (Graduação em Educação Física - Bacharelado) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2023.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. E-book. ISBN 9788582713907.

GOMES, Aramid et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.

GOMES, Betania Costa; DE SOUSA ALVES, Silvana Ferreira. Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e25111536776-e25111536776, 2022.

GRANAI, A. C.; SILVA, T. C. dá; SANT'ANA, P. G. BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA NOS INDIVÍDUOS EM DEPRESSÃO. **Revistas Publicadas FIJ** - até 2022, [S. l.], v. 2, n. 1, 2020.

MARTINS, Daniel Filipe Pereira. **A eficácia do treino de força na depressão**: revisão sistemática. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 203-207, 2005.

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.

OLIVEIRA, Dayse Garcia et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. **Revista Uniúato Em Pesquisa** ISSN: 2236-9074, v. 6, n. 2, 2016. Acessado em: 12 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.

Organização Mundial de Saúde (OMS), Tópico: **Depressão: vamos conversar.** Disponível em: <https://www.who.int/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>. Acessado em: 10 maio 2024.

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), Organização Mundial de Saúde (OMS), Tópico: **Atividade Física**, s/d. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>. Acessado em 09 abr. 2024.

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** OPAS/OMS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 16 jun. 2024.

PREGO, João Gabriel Faustino; CUNHA, Jonas Gomes da. **Influência do exercício físico como meio adjunto ao tratamento dos sintomas da depressão.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade de Brasília, Brasília.

PULCINELLI, Adauto João; BARROS, Jônatas França. O EFEITO ANTIDEPRESSIVO DO EXERCÍCIO FÍSICO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 2, p. 116-120, 2010.

ROCHA, Inês de Jesus et al. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p. 35-42, 2019.

SANTOS, Beatriz dos. **Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade.** 2021. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Unidade Regional Brasileira de Educação LTDA, Alagoas.

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.

SCHUCH, Felipe Barreto; STUBBS, Brendon. O papel do exercício na prevenção e tratamento da depressão. **Relatórios atuais de medicina esportiva**, v.18, n.8, p 299-304, agosto de 2019.

SILVA, Rômulo et al. **Os Efeitos da Musculação em Pessoas com Depressão**. 2021. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade Metropolitana de Anápolis. Goiás.

VINCENT, K. R.; VINCENT, H. K. Resistance exercise for knee osteoarthritis. **PM&R**, v. 4, n. 5, p. 45-52, 2012.

WESTCOTT, Wayne L. Treinamento de resistência é remédio: Efeitos do treinamento de força na saúde. **Relatórios atuais de medicina esportiva**, v 11, n 4, p. 209-216, 2012.

ZHAO, J. L.; JIANG, W. T.; WANG, X.; CAI, Z. D.; LIU, Z. H.; LIU, G. R. Exercise, brain plasticity, and depression. **CNS Neuroscience & Therapeutics**, v. 26, n. 9, p. 885-895, 2020.