

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

GEORGE BENTO DA SILVA
LUIZ CARLOS MIRANDA
SAMUEL ALEXANDRINO DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA
PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE
MULHERES DEPRESSIVAS**

RECIFE/2024
GEORGE BENTO DA SILVA
LUIZ CARLOS MIRANDA
SAMUEL ALEXANDRINO DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES DEPRESSIVAS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Adelmo José de Andrade

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S586b Silva, George Bento da.

Os benefícios do treinamento de força para melhora da qualidade de vida de mulheres depressivas / George Bento da Silva, Luiz Carlos Miranda, Samuel Alexandrino da Silva. - Recife: Edição do Autor, 2024.

18 p. : il. color.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de conclusão de curso - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Referências.

1. Treinamento de força. 2. Treinamento resistido. 3. Depressão. 4. Mulheres depressivas. I. Miranda, Luiz Carlos. II. Silva, Samuel Alexandrino da. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

RECIFE/2024
GEORGE BENTO DA SILVA
LUIZ CARLOS MIRANDA
SAMUEL ALEXANDRINO DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES DEPRESSIVAS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Esp. Adelmo José de Andrade
Professor Orientador

Prof.º Me. Juan Carlos Freire
Professor Examinador

Prof.º Me. Sandra Lima Rocha
Professora Examinadora

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 Treinamento de força para mulheres	11
2.2 Depressão em mulheres	14
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	17
4 RESULTADOS.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
6 REFERÊNCIAS.....	25

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES DEPRESSIVAS

George Bento da Silva
Luiz Carlos Miranda Izidorio
Samuel Alexandrino da Silva
Esp. Adelmo José de Andrade ¹

Resumo: Este trabalho visa investigar as contribuições do treinamento de força para a melhoria da qualidade de vida de mulheres depressivas. Diante da problemática da depressão, busca-se compreender de que forma o treinamento de força ou resistido pode oferecer benefícios físicos e psicológicos significativos para esse grupo específico, visando aprimorar sua qualidade de vida. Tendo como objetivos: destacar os benefícios físicos e psicológicos do treinamento de força para mulheres com depressão, apresentar as contribuições desse tipo de treinamento para a melhoria das qualidades de vida desse público e propor o treinamento de força como uma estratégia eficaz para o tratamento dessa condição. A pesquisa se propõe a fornecer uma visão abrangente sobre os impactos positivos do treinamento de força, enfatizando sua importância como intervenção complementar no manejo da depressão em mulheres. Este estudo contribuirá para a compreensão do papel do exercício físico na promoção da saúde mental, oferecendo subsídios da literatura para profissionais de saúde ao considerar o treinamento de força como parte integrante das abordagens terapêuticas para mulheres depressivas.

Palavras-chave: treinamento de força. Treinamento resistido. Depressão. Mulheres depressivas.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com as Diretrizes de Comportamento Sedentário da Organização Mundial da Saúde (2020) para a saúde e bem-estar é recomendada a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividades físicas de intensidade vigorosa como benéfica para a saúde.

Entre outras recomendações destaca-se que “adultos devem realizar também atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que

¹ Mestrando em Educação Física - (UPE/UFPB); Especialização em Pilates - (FAVENI); Especialização em Gestão Pública - (FOCUS); Especialização em Atividade Física e Saúde - (UNICA); Especialização em Docência do Ensino Superior - (FAFIRE); Especialização em Dança Educacional e Inclusão (CENSUPEG). Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: adelmo.andrade@grupounibra.com

envolvam os principais grupos musculares dois ou mais dias por semana pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde. ” (OMS, 2020, p. 4). Sendo assim podemos inferir que o treinamento de força é de grande relevância para trazer tais benefícios.

Para Fleck e Kraemer (2017) o treinamento de força, também conhecido como treinamento de resistência ou treinamento de musculação, é uma forma de exercício físico que tem como objetivo aumentar a força muscular, a resistência e a massa muscular. Ele envolve a realização de movimentos repetitivos com resistência, como levantar pesos, usar máquinas de musculação, realizar exercícios com o próprio peso corporal.

O termo “*treinamento resistido*” faz referência a qualquer tipo de exercício contra uma resistência, quer seja ela uma carga opositora, o próprio peso corporal, resistências elásticas ou resistência do ar (p. ex.: paraquedas de corrida). Entretanto, o termo “*treinamento de força*”, apesar de estar englobado no conceito de treinamento resistido, faz referência a exercícios contra uma resistência/carga externa facilmente conhecida/mesurável, condição que possibilita o controle minucioso das variáveis agudas do Treinamento de força, principalmente a intensidade ou carga externa do exercício realizado (Fleck; Kraemer, 2017, p. 1).

“Em 2015, o País tinha 161,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade, das quais 61,3 milhões (37,9%) praticaram algum esporte ou atividade física no período de referência ” (IBGE, 2015, p. 26). Ainda, “Na PNS 2019, 34,2% dos homens com 18 anos ou mais praticaram o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto para as mulheres este percentual foi de 26,4% ” (IBGE, 2019, p. 43).

Ao investigar a literatura podemos perceber que pouco se sabe ao certo quais são as causas ou origens da depressão na sociedade, entretanto, sabe-se que as causas são multifatoriais tendo componentes biológicos, genéticos e ambientais. Ainda podemos notar que com o desenvolvimento da tecnologia, a industrialização, as condições de trabalho e exposição ao estresse no cotidiano, as desigualdades, assim como, a alienação criada e a “exacerbada valorização da imagem e a submissão frente às imposições da mídia, tendo como consequência direta a produção de pseudovalores e pseudonecessidades. ” (Tavares, 2010, p. 13)

Segundo Tavares (2010), a globalização se expandiu a ponto de criar tendências que modificam a forma como somos e como nos vemos sufocando nossa essência. E através desse afastamento entre o homem e ele mesmo, assim como, a negação do ser em função do parecer, resulta como forma de sofrimento o adoecimento psicológico do indivíduo, podendo assim surgir a depressão, devido ao

“fruto da incompatibilidade entre a demanda social e as reais necessidades individuais.”. (Tavares, 2010, p. 13)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2023), a depressão é um distúrbio mental caracterizado por um conjunto complexo de sintomas emocionais, cognitivos e físicos que afetam significativamente o funcionamento pessoal, social e ocupacional de um indivíduo. Esses sintomas podem incluir sentimentos persistentes de tristeza, desesperança, desânimo, falta de interesse ou prazer em atividades anteriormente apreciadas, alterações no apetite ou peso e no sono, fadiga, dificuldade de concentração e sentimento de culpa ou inutilidade, autoestima baixa e ansiedade. A depressão pode variar em intensidade, desde formas leves até graves, podendo ser um episódio isolado ou recorrente.

Ainda, podemos destacar que “de acordo com estudo epidemiológico a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5% ” (Brasil, 2023). Estima-se que 3,8% da população sofra de depressão, incluindo 5% dos adultos (4% entre os homens e 6% entre as mulheres) e 5,7% dos adultos com mais de 60 anos ” (WHO, 2023). No Brasil “Verificou-se que havia uma maior prevalência desta doença sobre pessoas do sexo feminino, 14,7%, contra 5,1% dos homens ” (IBGE, 2019, p. 69). Dentre as formas de tratamento e prevenção não medicamentosas o Ministério da Saúde (2023) orienta a fazer atividade física regularmente e manter uma vida saudável.

Para isso, a atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, a obesidade e outras doenças crônicas podendo também “reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral “ (OMS, 2020, p. 1).

Assim podemos citar que a pratica dos exercícios pode trazer vários benefícios sendo:

A redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, melhoras no humor, aumento do bem-estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico geral, maior rendimento no trabalho, disposição física e mental aumentada e outros efeitos, são apontados como benéficos da pratica correta e programada de exercícios físicos (Samulski, 2009, p. 358).

Para Samulski, 2009, sabe-se, que através da literatura muito se pesquisa e se pode comprovar, acerca dos benefícios que a prática regular do exercício traz para a saúde, mas sobretudo é de suma importância investiga-la sobre o contexto psicológico.

Portanto, este estudo tem como objetivo investigar as contribuições do treinamento de força para a melhora da qualidade de vida de mulheres depressivas. Ademais, os objetivos específicos são os seguintes: Destacar quais são os benefícios físicos e psicológicos do treinamento de força para mulheres depressivas, apresentar quais são as contribuições deste treino para a melhora das qualidades de vida desse público, propor ou sugerir o treinamento de força como estratégia para o tratamento desse público.

Neste ínterim, este trabalho se justifica pela escassez de estudo nessa área para melhor compreender o potencial benéfico que o treinamento de força pode trazer para a promoção da saúde desse grupo. Portanto, é crucial para ampliar as opções terapêuticas disponíveis, explorar abordagens complementares e não farmacológicas, como parte de estratégia de intervenção, afim de reduzir os sintomas depressivos e melhorar a qualidade de vida de muitas mulheres que lutam contra a depressão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Treinamento de força para mulheres

“Em 2015, 38,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais praticaram algum esporte no período de referência e 123 milhões de pessoas não praticaram, sendo que 91,3 milhões de pessoas nunca praticaram esportes na vida ” (IBGE, 2017, p. 29).

Segundo o IBGE (2017) muitos dos que não praticavam alguma atividade física mesmo sabendo os riscos de uma vida sedentária não praticavam devido a diversos motivos entre eles financeiros, falta de interesse, não gostar ou por falta de tempo. “Já o principal motivo para praticar esporte, declarado por 11,2 milhões de pessoas (28,9% dos que praticaram), foi relaxar ou se divertir, seguido de melhorar a qualidade de vida ou o bem-estar (26,8%) ” (IBGE, 2017, p. 36).

Segundo o IBGE (2017) o futebol foi a modalidade esportiva mais praticada no Brasil, em segundo lugar, veio a caminhada e em seguida o esporte fitness. “Em relação à prática de atividades físicas, dos 28,1 milhões praticantes, 13,8 milhões fizeram caminhada (49,1%). ” Em segundo lugar, aparece fitness ou academia, com

4,7 milhões (16,8%), seguida de culturismo ou musculação com 2,0 milhões (7,2%) ” (IBGE, 2017, p. 44).

Segundo Cunha, Mattiello e Corazza (2018) o sedentarismo quando relacionado a saúde pública é considerado um dos principais fatores para o surgimento de doenças crônicas podendo afetar a qualidade de vida, capacidade funcional e mental levando a quadros depressivos e como tratamento para esses malefícios destaca-se o exercício físico.

“O treinamento de força abrange exercícios que exigem movimento da musculatura corporal contra uma força oposta, que pode ser exercida por algum equipamento, peso livre ou apenas o próprio peso corporal ” (Cunha; Mattiello; Corazza, 2018, p. 287).

O treinamento resistido,* também conhecido como treinamento de força ou com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e para o condicionamento de atletas. Os termos treinamento de força, treinamento com pesos e treinamento resistido são todos utilizados para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento. Os termos treinamento resistido e treinamento de força abrangem uma ampla gama de modalidades de treinamento, incluindo exercícios corporais com pesos, uso de tiras elásticas, pliométricos e corrida em ladeiras. O termo treinamento com pesos costuma se referir apenas ao treinamento resistido com pesos livres ou algum tipo de equipamento de treinamento com pesos (Flack; Kraemer, 2017, p.1).

Para Flack e Kraemer (2017) o aumento constante no número de salas dedicadas ao treinamento de resistência em academias, reflete a popularidade crescente desse método de aprimoramento físico. Os participantes de programas de treinamento resistidos têm expectativa de colher diversos benefícios para a saúde e, além disso, podem ocorrer melhorias em indicadores de saúde, como pressão arterial, perfil lipídico e sensibilidade à insulina. Um programa de treinamento resistido bem planejado e consistentemente executado é capaz de fornecer todos esses benefícios, enquanto destaca um ou vários deles. Além disso, de acordo com Cunha, Mattiello e Corazza, (2018, p. 287) outros benefícios podem ser destacados,

No que se refere a saúde mental, estudos mostram que o estado de humor tem ligação direta na qualidade de vida e na saúde e o treinamento físico, quando realizado com intensidade controlada, tem papel importante no controle e na melhora no estado de humor além de reduzir o risco de doenças crônico-degenerativas e os problemas físicos, mentais, sociais que podem aparecer ao longo do tempo (Cunha; Mattiello; Corazza, 2018, p. 287)

Segundo Cunha, Mattiello e Corazza (2018) o treino de força assim como demonstra em outras literaturas e pesquisas melhora o estado de humor do indivíduo praticante e no que diz respeito a depressão, tensão, vigor, fadiga, raiva e confusão, houve melhora significativa quando praticado em intensidade leve ou moderada e não intensa podendo sofrer alterações negativas no estado de vigor em altas intensidades devido ao cansaço excessivo resultando em baixa energia física e disposição.

As recomendações de TR que visam a promoção da saúde afirmam que os adultos devem realizar exercícios duas ou mais vezes por semana, em intensidades moderadas ou vigorosas e envolver todos os grupos musculares. Assim, variáveis como frequência, intensidade e duração das sessões de TR também são importantes na quantificação dos escores de ansiedade e depressão, principalmente em mulheres, por apresentarem esses transtornos com maior frequência do que homens (Gonçalves *et al.*, 2022, p. 3).

A prática regular de exercício físico é recomendada para mulheres de meia-idade como estratégia de tratamento para ansiedade e depressão. Entretanto, a maioria dos estudos reporta melhoras frente ao exercício aeróbio e pouco se discute sobre os efeitos dos exercícios resistidos com peso sobre a melhora dos sintomas de ansiedade e depressão nesse segmento populacional (Araujo *et al.* 2017, p. 2).

Para o IBGE (2017) sobre o número de pessoas com 15 anos ou mais que praticaram alguma atividade física, se tratando especificamente da musculação ou o treinamento de força, incluso na modalidade esporte fitness, dividida por gênero, verificou-se a presença do público feminino em maior número dentro dessa modalidade, sendo 64,4 % de mulheres para 34,4% de homens, porém esta pesquisa não nos mostra valores reais de participantes dentro da pratica especifica do treinamento resistido ou de força, já que a modalidade fitness engloba várias modalidades de treinamento.

Assim podemos destacar, apresentar e sugerir o treinamento de força ou resistido como uma forma de tratamento, não farmacológico, de grande relevância e trazer para a discussão sobre o tema a importância da atenção para o incentivo e pratica dessa modalidade que cada vez está mais presente nos espaços públicos e privados e tem demonstrado, apesar de pouco estudo de pesquisa sobre o tema, um resultado positivo no tratamento da depressão, sobretudo no público feminino.

2.2 Depressão em mulheres

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2023), a depressão é um transtorno mental ou uma condição de saúde mental que representa um custo anual de US\$ 1 trilhão para a economia global, causando 800.000 mortes por ano devido a suicídio, afetando desproporcionalmente jovens e mulheres. Além disso, a depressão é uma preocupação global que atinge mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, contribui para resultados adversos de saúde, morte prematura e perdas econômicas a nível global e nacional.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2023) os episódios depressivos podem ser classificados em leves, moderados ou graves, dependendo da intensidade dos sintomas. Aqueles com depressão enfrentam alguma dificuldade na realização de tarefas simples e atividades sociais, enquanto a depressão grave geralmente impede a continuidade das atividades sociais, profissionais e domésticas. Além disso, a distinção entre depressão com ou sem histórico de episódios de mania é crucial, podendo ser crônicas, com risco de recaídas sem um tratamento adequado.

Para a Organização Pan-Americana da Saúde (2023) o Transtorno Depressivo Recorrente é caracterizado por episódios depressivos repetidos, com sintomas como humor deprimido, perda de interesse, energia reduzida e alterações no sono e no apetite. O Transtorno Afetivo Bipolar, por sua vez, envolve uma alternância entre episódios de mania e depressão, com períodos de humor normais entre eles. Os episódios de mania incluem humor exaltado, atividades excessivas e atraso do pensamento. Ambos os tipos de depressão podem acarretar sintomas como ansiedade, distúrbios de sono e apetite, sentimento de culpa, baixa autoestima e falta de concentração, afetando significativamente a vida cotidiana se não forem tratados especificamente.

Além disso, segundo a Organização Mundial da Saúde (2023), as disparidades de gênero afetados são evidentes, com as mulheres enfrentando quase o dobro de chances de episódios depressivos em comparação com os homens. "As mulheres têm quase o dobro de chance de sofrer um episódio de depressão quando comparadas aos homens, e apresentam maior risco na peri e pós-menopausa do que na pré-menopausa" (Gonçalves *et al.* 2022, p. 2).

Para Rennó e Ribeiro (2012) as Mulheres apresentam maior risco para transtorno depressivo maior ao longo da vida reprodutiva, em uma proporção de 1,7 a 2,7 em relação aos homens.

De acordo com os critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, editado pela Associação Americana de Psiquiatria, a depressão é um transtorno caracterizado pelo rebaixamento do humor e pela acentuada redução do interesse ou prazer em realizar atividades que antes eram fontes de satisfação. A depressão é o transtorno mental mais comum, com prevalência de aproximadamente 17% da população. Existe uma tendência de início precoce da doença, sendo que os homens apresentam risco estimado entre 5-12%, e as mulheres entre 10-25% (Araujo *et al.* 2017, p. 1).

[..] A prevalência de episódio depressivo ao longo da vida seria de 21,3% nas mulheres e 12,7% nos homens, nas idades entre 15 e 54 anos. Existem algumas diferenças no que se refere à sintomatologia do transtorno depressivo: mulheres apresentam maior predisposição à depressão atípica e maior comorbidade com ansiedade e transtornos alimentares. Também apresentam maior número de queixas somáticas. Tentam o suicídio três vezes mais, mas os homens efetivam o ato em maior proporção. Fatores ambientais e estressores externos parecem exercer maior influência no humor das mulheres. Além disso, o episódio depressivo costuma aparecer em idade mais precoce nesta população. (Rennó; Ribeiro, 2012, p. 1).

A razão ou os motivos da prevalência de quadros depressivos em mulheres serem maiores que em homens ainda precisa ser mais investigado, entretanto, podemos destacar que para alguns autores como Rennó e Ribeiro (2012, p. 14):

A razão entre as taxas de prevalência em mulheres e homens tem variado entre 1,5 e 3,0, com uma média de duas mulheres para cada homem. Apesar dessa consistência, verifica-se uma grande discrepância nas taxas de prevalência na vida, de acordo com o local do estudo e a população estudada, com estimativas variando de 6 a 17%. Depressão crônica menor e distímia também têm sido mais frequentemente observadas em mulheres do que em homens, não tendo sido descritas diferenças significativas na prevalência de mania. (Rennó; Ribeiro, 2012, p. 14).

Pesquisas epidemiológicas envolvendo crianças e adolescentes demonstraram que a diferença de gênero na incidência de depressão maior se manifesta primeiramente entre os 11 e 14 anos, assim se mantendo no decorrer da vida adulta, o que pode sugerir um papel determinante dos hormônios sexuais, especialmente considerando que outras situações de variação hormonal também têm sido associadas a humor depressivo, como o período pré-menstrual, puerpério, menopausa, uso de contraceptivos orais e terapia de reposição hormonal. No entanto, revisões sistemáticas têm falhado em identificar associações entre esses fatores e taxas mais elevadas de depressão maior em mulheres. Além disso, o efeito da gravidez na incidência e recorrência de depressão tem se mostrado insignificante. (Rennó; Ribeiro, 2012, p. 14).

De acordo com Rennó e Ribeiro (2012) a prevalência de depressão em mulheres ocorre predominantemente durante o período pós-parto, resultando em um aumento significativo nas taxas. Estudos indicam que a incidência de casos pela

primeira vez nesse período é mais comum em mulheres com histórico familiar de depressão em comparação com casos recorrentes. Além das características biológicas, diversas teorias exploram as divergências de gênero na persistência de episódios depressivos, enfatizando a influência de fatores sociais, estresse crônico e baixo nível de satisfação associados aos papéis tradicionalmente femininos, bem como diferentes abordagens de resolução de problemas entre os gêneros. Apesar de alguns estudos retrospectivos sugerirem uma duração mais longa da depressão em mulheres, evidências metodológicas contestam essa ideia, atribuindo essa aparente cronicidade a vieses de memória distintos entre homens e mulheres.

Segundo a literatura, apresentada por Rennó e Ribeiro (2012) um argumento amplamente difundido para justificar as discrepâncias de gênero na depressão sugere que as mulheres teriam maior facilidade em identificar sintomas, admitir a depressão e buscar ajuda em comparação com os homens. Entretanto, a evidência disponível não respalda essa conclusão, pois as maiores taxas de depressão em mulheres são observadas em diversos estudos, independentemente de avaliação direta dos sujeitos ou base em informações. As avaliações sistemáticas dos padrões de resposta a testes psicométricos não revelaram diferenças significativas por gênero, assim como na distribuição da presença e gravidade de sintomas depressivos. Há a possibilidade de que homens apresentem um risco semelhante de depressão em relação às mulheres, sendo mais provável que manifestem irritabilidade em vez de estados emocionais como disforia ou anedonia.

Rennó e Ribeiro (2012), destaca que os fatores de risco associados à depressão incluem história familiar, adversidade na infância, características de personalidade, isolamento social e exposição a experiências estressantes. Pesquisas genéticas indicam uma forte e equivalente hereditariedade para a depressão em homens e mulheres, sugerindo que fatores genéticos podem influenciar a vulnerabilidade de maneira diferencial, em comparação a mulheres e homens em fases que antecede e sucede a puberdade. Além disso, o perfil dos sintomas associados a depressão parece variar entre os gêneros, com mulheres apresentando maiores taxas de ansiedade associada à depressão, enquanto homens demonstram maior propensão ao abuso de substâncias psicoativas e transtornos de conduta.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi elaborado através de Pesquisas Bibliográficas, que para os autores “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos ” (Gil, 2002, p.44). Também podemos citar que “A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc ” (Lakatos; Marconi, 2003 p.183). Fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade,

“[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas ”.

Para as autoras acima citadas, esse tipo de estudo não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos ”. E reiteram de forma esclarecedora que “[...] isso se dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED, REDALIC, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando

continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. foram utilizados os seguintes descritores: depressão, mulheres, treinamento de força, treino resistido, exercício físico, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND e OR para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

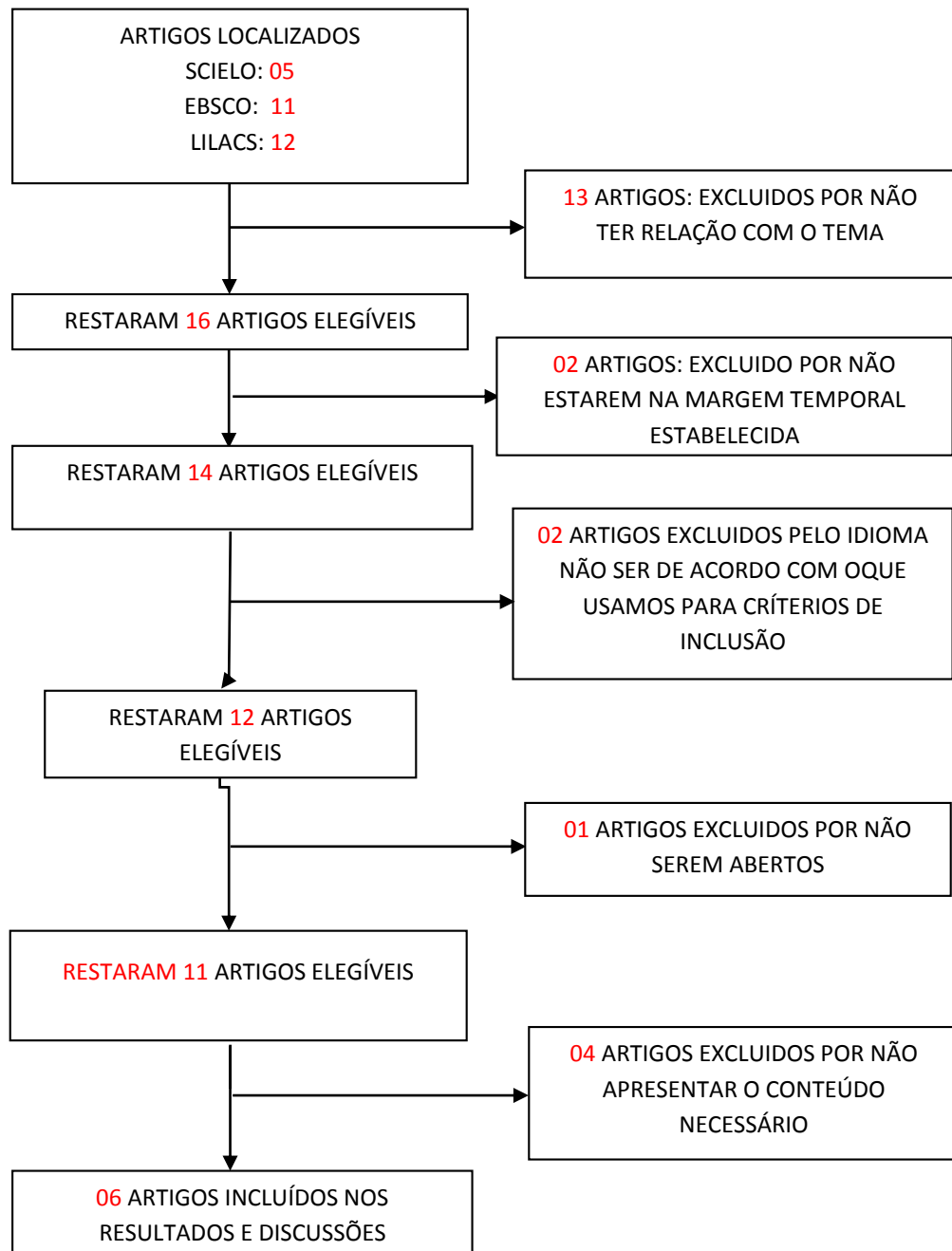
Fizemos a análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: 1) artigos publicados no período de 2015 até 2023; 2) artigos na língua portuguesa; 3) artigos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos que não tiverem relação direta com o tema pesquisado; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após pesquisar, coletar e analisar artigos para fundamentar o presente trabalho, os artigos que atenderam aos critérios de inclusão apresentaram resultados significativos. Foram pesquisados artigos publicados dentro do período entre 2017 a 2024, na língua portuguesa e os descritores utilizados foram AND e OR.

Inicialmente, foram identificados um total de 28 artigos relevantes, distribuídos entre diferentes bases de dados acadêmicas. Dentre essas bases, destacam-se os 5 artigos provenientes da Scielo, 11 da EBSCO e 12 da LILACS, que foram cuidadosamente analisados para extrair informações pertinentes ao tema em questão. Durante o processo de análise, constatou-se que 22 artigos não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos para o estudo, sendo excluídos da análise.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS 20
Araújo <i>et al.</i> , (2017).	Comparar os níveis de ansiedade e depressão entre mulheres de meia-idade praticantes de exercício resistido com pesos e sedentárias.	Coorte transversal e com característica observacional.	40 mulheres. Sendo: 20 grupo treinado e 20 grupo controle	Protocolo de treinamento resistido, 3 vezes, 20 a 30 minutos aplicado como circuito em 3 series, alternado por segmento.	Grupo treinado apresentou menor nível de ansiedade e depressão, melhor estado de saúde mental e melhora da qualidade de vida dessa população.
Cunha; Mattiello e Corazza (2018)	Verificar os efeitos de uma sessão de treinamento funcional intenso de força e metabólico sobre o estado de humor.	Experimental	29 participantes praticantes de treinamento funcional de ambos os sexos, com idade entre 18 a 59 anos.	Foram divididos em 2 grupos e submetidos às intervenções com o treinamento funcional, sendo o treinamento de força (intervenção A) e o treinamento metabólico (intervenção B).	Observou-se melhora no estado de humor, incluindo redução da tensão, raiva e depressão após o treinamento de força.
Barbosa e Viana (2019)	Avaliar os transtornos de humor em praticantes de CrossFit®.	Estudo longitudinal	Inicialmente 32 participantes, 20 mulheres e 12 homens, mas 4 homens desistiram, restando 28 participantes.	O estado de humor foi avaliado através de questionário Profile Of Mood States (POMS) antes e após 8 semanas da prática de CrossFit®	Os indivíduos pesquisados apresentaram em geral um aumento no estado de depressão.
Maximiano <i>et al.</i> , (2020)	Verificar os níveis de atividade física, sintomas depressivos e ansiedade de estudantes de Educação Física, bem como verificar a relação entre os níveis de atividade física e depressão e ansiedade entre universitários deste curso.	Estudo do tipo transversal.	150 alunos do curso de Educação Física. Sendo, 52 mulheres e 98 homens, com idade entre 18 a 45 anos.	Foram submetidos a questionários: sociodemográfico; questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); Inventário Beck de Depressão (BDI) e Inventário Beck de Ansiedade (BAI).	Dos alunos, 18% têm baixo nível de atividade física, 20% moderado e 60% alto. Entre os universitários, 76% têm sintomas depressivos mínimos e 65% apresentam ansiedade moderada. Não houve diferenças estatísticas entre os níveis de atividade física e os sintomas de

					depressão e ansiedade.
Souza <i>et al.</i> , (2021)	comparar os níveis de estado de humor de mulheres adultas praticantes de atividade física regular com os de mulheres adultas sedentárias.	Pesquisa qualitativa	Participaram do estudo 57 mulheres ($53,36 \pm 10,68$ anos de idade), divididas em dois grupos: 28 ativas e 29 sedentárias.	Utilizou-se um questionário para caracterização da amostra e a Escala de Humor de Brunel (BRUMS).	Mulheres ativas mostraram humor mais positivo e menores escores de humor negativo em comparação com mulheres sedentárias.
Gonçalves <i>et al.</i> , (2022)	O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	Abordagem quantitativa, com desenho transversal	Participaram do estudo 267 mulheres divididas em dois grupos, sendo: 1) grupo 154 mulheres praticantes de TR e 2) grupo 113 mulheres não praticantes de exercício físico	As participantes responderam à Hospital Anxiety and Depression Scale e questões sociodemográficas relacionadas ao exercício físico.	Mulheres brasileiras que praticam TR têm menos ansiedade e depressão em comparação com não praticantes. Uma maior frequência semanal de TR está relacionada a menores níveis de ansiedade e depressão.

Com base nas diversas pesquisas, é possível observar uma tendência positiva na relação entre a prática de exercícios físicos, especialmente o treinamento resistido ou de força, e a saúde mental.

Estudos como o de Araújo *et al.*, (2017) destacou que as mulheres de meia-idade que se engajaram em treinamento resistido experimentaram níveis reduzidos de ansiedade e depressão, além de uma melhora geral no estado de saúde mental e na qualidade de vida.

Esses achados são reforçados pelo trabalho apresentado por Cunha; Mattiello e Corazza (2018), que observaram melhoras no estado de humor após sessões intensas de treinamento funcional de força e metabólico em participantes de ambos os sexos.

No entanto, o estudo de Barbosa e Viana (2019) sugeriu que a intensidade do treinamento pode estar relacionada a um aumento no estado de depressão, ressaltando a importância de considerar diversos aspectos ao prescrever exercícios físicos.

Já conforme Maximiano *et al.*, (2020) e seu estudo com o grupo de estudantes universitários observou que mesmos seus participantes que praticavam frequentemente alguma atividade física, não demonstrou uma influência significativa na redução da ansiedade e depressão, o autor sugere que o equilíbrio entre os estudos dos universitários, o trabalho e estagio pode ter sido um fator estressor significativo associado aos sintomas de ansiedade e depressão no grupo que foi feito seu estudo.

É relevante observar que para os autores, Cunha; Mattiello e Corazza (2018); Barbosa e Viana (2019) e conforme observado no estudo de Maximiano *et al.*, (2020) é possível notar que a prática de exercícios físicos, de acordo com esses autores, pode influenciar na saúde mental de homens e de mulheres.

Por outro lado, já para Souza *et al.*, (2021) mostraram que mulheres adultas que se engajaram regularmente em atividades físicas tiveram um estado de humor mais positivo em comparação com aquelas que eram sedentárias, destacando ainda mais os benefícios psicológicos da atividade física.

Finalmente, o estudo de Gonçalves *et al.*, (2022) corroborando com o estudo anteriormente apresentado, acrescenta evidências sobre os efeitos positivos do treinamento resistido na saúde mental, especialmente em mulheres brasileiras. A associação entre a prática regular de treinamento resistido e menores pontuações de ansiedade e depressão sugere que essa forma de exercício pode desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico. No entanto, é importante considerar que a frequência semanal do treinamento pode ser um fator determinante nessa relação, destacando a necessidade de estratégias personalizadas de prescrição de exercícios para melhorar a saúde mental.

Os resultados discutidos nos estudos anteriores corroboram com a literatura que sugere um vínculo significativo entre a atividade física regular e melhorias na saúde mental. No entanto, como destacado por Barbosa e Viana (2019), e reforçado pelos dados de Gonçalves *et al.*, (2022), não apenas a prática regular, mas também

a intensidade e a frequência do exercício são fatores cruciais que podem determinar os benefícios ou riscos associados à saúde mental.

Além disso, é imperativo considerar as diferenças individuais no que tange à resposta ao exercício físico. Como evidenciado por Maximiano *et al.*, (2020), fatores como equilíbrio entre trabalho e estudo podem moderar os efeitos da atividade física na saúde mental. Assim, a personalização do treinamento torna-se essencial, levando em conta não apenas as características físicas do indivíduo, mas também seu contexto de vida e saúde mental atual.

A necessidade de adaptação do treinamento também é sustentada pelo estudo de Souza *et al.*, (2021), que identificou diferenças no estado de humor entre mulheres ativas e sedentárias. Isso sugere que as intervenções devem ser cuidadosamente planejadas para atender às necessidades específicas de cada indivíduo, considerando sexo, idade, condição física e fatores psicossociais.

Ademais, a literatura indica que a prática de exercícios pode ser uma estratégia preventiva e terapêutica no manejo de condições como ansiedade e depressão. A revisão de literatura realizada por Silva e Moraes (2023) reforça essa visão, apontando que programas de exercício físico bem estruturados e regularmente praticados podem resultar em benefícios significativos para a estabilidade emocional e o bem-estar psicológico.

Portanto, enquanto a evidência do impacto positivo do exercício na saúde mental é robusta, os profissionais da área de saúde devem estar equipados para oferecer recomendações que maximizem os benefícios e minimizem os riscos. Isso implica em uma avaliação cuidadosa dos antecedentes de saúde mental, condição física geral, preferências pessoais e possíveis estressores da vida, para assim criar um programa de exercício físico que seja tanto eficaz quanto motivador para o indivíduo.

Por fim, a integração de abordagens multidisciplinares que envolvam psicólogos, fisioterapeutas e profissionais de educação física pode ser a chave para o sucesso na promoção da saúde mental através da atividade física. Tal colaboração é essencial para garantir que os programas de exercícios não apenas atendam aos padrões físicos, mas também considerem os aspectos psicológicos e emocionais, promovendo assim um cuidado integral e personalizado para cada indivíduo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, foi possível explorar os potenciais benefícios do treinamento de força como uma intervenção complementar no tratamento da depressão em mulheres. Os resultados obtidos sugerem que mulheres que se envolvem em treinamento de força apresentam melhorias significativas em seu estado emocional, destacando-se uma redução nos sintomas de depressão. Esses achados são consistentes com estudos anteriores que apontam para os efeitos positivos do exercício físico na saúde mental, e contribuem para a crescente evidência de que o treinamento de força pode ser uma estratégia eficaz na melhoria da qualidade de vida de mulheres com depressão.

No entanto, apesar das descobertas encorajadoras, é importante reconhecer as limitações deste estudo. A falta de diferenciação e detalhes entre diferentes intensidades e tipos de treinamento de força em algumas análises pode ter obscurecido nuances importantes nos efeitos do exercício na saúde mental das mulheres.

Diante dessas considerações, recomenda-se que futuros estudos explorem mais a fundo os mecanismos pelos quais o treinamento de força influencia a saúde mental, bem como a eficácia de diferentes protocolos de exercícios para mulheres com depressão. Além disso, intervenções multidisciplinares que combinem treinamento de força com outras abordagens terapêuticas, como terapia cognitivo-comportamental, podem ser exploradas como estratégias complementares para otimizar os resultados. Esses esforços podem contribuir significativamente para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e personalizadas para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional de mulheres que enfrentam desafios relacionados à depressão.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. 2023. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao#:~:text=De%20acordo%20com%20estudo%20epidemiol%C3%B3gico,associada%20a%20um%20transtorno%20f%C3%ADsico>. > Acesso em: 15 de ago. 2023.
- BRITO, A. P. G.; OLIVEIRA, G. S.; SILVA, B. A. A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação. Cadernos da Fucamp, Monte Carmelo, v. 20, n. 44, p. 1-15, 2021. Disponível em: < <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2354>. > Acesso em: 24 nov. 2023.
- DA SILVA MAXIMIANO, Vinícius et al. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. Motricidade, v. 16, n. S1, p. 104-112, 2020.
- DE LIMA BARBOSA, Gabriel Augusto; BORGES VIANA, Ricardo. TRANSTORNOS DE HUMOR EM PRATICANTES DE CROSSFIT®. **Revista Movimenta**, v. 12, n. 3, 2019.
- DE MELO ARAÚJO, Karlisson César et al. EXERCÍCIO RESISTIDO MELHORA A ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE MULHERES DE MEIA-IDADE. Journal of Physical Education, v. 28, n. 1, 2017.
- DE SOUZA, Higor dos Santos et al. A influência da prática de atividade física no estado de humor de mulheres adultas. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 25, n. 2, 2021.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**: Práticas de esporte e atividade física. Rio de Janeiro. 2017. (Coordenação de Trabalho e Rendimento, v. 1, n. 80).
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro. 2020. (Coordenação de Trabalho e Rendimento, v. 4, n. 59).
- KENNEY, W. L; WILMORE, J. H; COSTILL D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**, 5 ed. Barueri: Manole, 2013.
- LAUX, Rafael Cunha; MATTIELLO, Gabriel Fernando; CORAZZA, Sara Teresinha. Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor. **ConScientiae Saude**, v. 17, n. 3, p. 286-292, 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Depressão. Disponível em: < <https://www.paho.org/en/topics/depression> > Acesso em: 20 de setembro de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário. 2020. Disponível em: < <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. > Acesso em: 15 ago. 2023.

PEREIRA GONÇALVES, Marina et al. Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. Saúde e Pesquisa, v. 15, n. 2, 2022.

RENNO JÚNIOR, Joel; LOBO RIBEIRO, Hewdy. Tratado de Saúde Mental da Mulher - 1ª Edição. São Paulo: Atheneu, 2012.

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas, 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

TAVARES, Leandro. **A depressão como " mal-estar" contemporâneo:** medicalização e (ex)-sistência do sujeito depressivo. São Paulo: Unesp, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depressive disorder (depression) factsheet**. Disponível em: < <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression> > Acesso em: 15 de ago. 2023

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health. Disponível em: < <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/310981/WHO-MSD-19.1-eng.pdf?ua=1> > Acesso em: 24 de nov. 2023

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de iniciar expressando nossa sincera gratidão a Deus, cuja orientação e bênçãos nos sustentaram ao longo desta jornada acadêmica desafiadora. Sua presença constante foi nossa fonte de força e inspiração, guiando-nos em cada passo do caminho.

Aos meus orientadores Dr. Edilson Laurentino dos Santos e Me. Adelmo José de Andrade, quero expressar minha sincera gratidão pela orientação excepcional, pelo apoio e pela inspiração que forneceram ao longo deste processo. Seus conselhos sábios e dedicação foram fundamentais para o sucesso deste trabalho.

Aos nossos amados pais, familiares, amigos e respeitados professores, queremos estender nossa mais profunda gratidão por seu amor incondicional, encorajamento constante e apoio inabalável. Suas palavras de incentivo e presença ao nosso lado foram fundamentais para superar desafios e celebrar conquistas. Este trabalho é o resultado do esforço conjunto de todos nós, e estamos profundamente gratos por fazerem parte desta jornada.