

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

CAUÃ JOSÉ DO NASCIMENTO OLIVEIRA
RYAN LUCAS SANTOS DA COSTA
WESLEY HENRIQUE NUNES PEREIRA PINTO

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO
NÃO FARMACOLÓGICO DOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM
ADULTOS**

RECIFE/2025

TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO DOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ADULTOS

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do Curso
de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para
conclusão do curso.

Orientador: Prof.
Me. Tulio Guilherme
Martins Guimarães

RECIFE
2025

CAUÃ JOSÉ DO NASCIMENTO OLIVEIRA
RYAN LUCAS SANTOS DA COSTA
WESLEY HENRIQUE NUNES PEREIRA PINTO

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO TRATAMENTO NÃO
FARMACOLÓGICO DOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM
ADULTOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A depressão é um transtorno mental comum e debilitante que afeta negativamente diversas áreas da vida, como trabalho, sono, alimentação e relações pessoais. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2021), sua origem está associada a fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Além do impacto na saúde individual, os altos índices de depressão geram elevados custos aos sistemas públicos, especialmente com medicamentos. Entretanto, muitos pacientes não apresentam melhora significativa com o tratamento farmacológico e sofrem efeitos colaterais que contribuem para o abandono terapêutico e agravamento do quadro clínico. As causas incluem predisposições genéticas, alterações bioquímicas cerebrais e eventos estressantes, que podem atuar isoladamente ou de forma combinada, desencadeando episódios depressivos. A depressão e a ansiedade figuram entre as condições mentais mais prevalentes no mundo, sendo a principal causa de incapacitação e comprometendo a qualidade de vida. Nesse contexto, cresce o interesse por estratégias complementares ao tratamento convencional, como o treinamento resistido (TR). Evidências científicas indicam que a prática regular de TR reduz sintomas de depressão, ansiedade e estresse, promovendo alterações bioquímicas relacionadas ao aumento da dopamina, hormônio associado ao prazer e ao bem-estar. O presente estudo, de natureza qualitativa, tem como objetivo identificar os efeitos da prática regular do treinamento resistido em indivíduos diagnosticados com depressão, analisando os sentidos e significados atribuídos pelos participantes. Espera-se que os resultados contribuam para o entendimento dos benefícios psicológicos do exercício e para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com esse transtorno mental.

Palavras-Chaves: : Depressão, treinamento resistido, medicamentos, distúrbio mental, benefícios.

ENTRENAMIENTO DEL RESISTENCIA COMO TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN ADULTOS

RESUMEN

La depresión es un trastorno mental común y debilitante que afecta negativamente diversas áreas de la vida, como el trabajo, el sueño, la alimentación y las relaciones personales. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), sus orígenes se asocian a factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Además del impacto en la salud individual, las altas tasas de depresión generan altos costos para los sistemas de salud pública, especialmente en medicamentos. Sin embargo, muchos pacientes no experimentan una mejoría significativa con el tratamiento farmacológico y sufren efectos secundarios que contribuyen al abandono del tratamiento y al empeoramiento del cuadro clínico. Las causas incluyen predisposiciones genéticas, cambios bioquímicos cerebrales y eventos estresantes, que pueden actuar solos o en combinación, desencadenando episodios depresivos. La depresión y la ansiedad se encuentran entre los trastornos mentales más prevalentes a nivel mundial, siendo la principal causa de discapacidad y comprometiendo la calidad de vida. En este contexto, crece el interés en estrategias complementarias al tratamiento convencional, como el entrenamiento de resistencia (ER). La evidencia científica indica que el entrenamiento de resistencia regular reduce los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, promoviendo cambios bioquímicos relacionados con el aumento de dopamina, una hormona asociada con el placer y el bienestar. Este estudio cualitativo busca identificar los efectos del entrenamiento de resistencia regular en personas con diagnóstico de depresión, analizando los significados atribuidos por los participantes. Se espera que los resultados contribuyan a comprender los beneficios psicológicos del ejercicio y a mejorar la calidad de vida de las personas con este trastorno mental.

Palabras clave: Depresión, entrenamiento de resistencia, medicamentos, trastorno mental, beneficios.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	7
2 Materiais e métodos.....	9
3 Resultados e discussão.....	13
4 Conclusões.....	14
5 Referências.....	14

1. Introdução

Segundo a Organização Pan-Americana Da Saúde (OPAS 2021), a depressão é um transtorno frequente, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida e é causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos, e que atinge pessoas das mais variadas culturas, faixas etárias e classes sociais ¹.

Ao longo do século XX, a depressão foi alvo de inúmeros estudos e debates que buscaram compreender sua origem, classificação e impacto na qualidade de vida dos indivíduos. Diversos aspectos foram explorados nesse período, incluindo discussões sobre a natureza endógena ou exógena da doença e a diferenciação entre os transtornos depressivos unipolares e bipolares. Uma das mudanças conceituais mais marcantes foi a de considerar a depressão como doença ou transtorno afetivo ou de humor. Reconhecendo-a não apenas como uma manifestação episódica de tristeza, mas como uma condição clínica capaz de comprometer de maneira significativa a funcionalidade do indivíduo.

Atualmente a depressão é considerada uma das principais causas de incapacitação no mundo. Frequentemente associada a ansiedade, que ocorre em muitos casos. Essa associação exerce um impacto expressivo na diminuição da qualidade de vida, afetando áreas essenciais do cotidiano, como o trabalho, o sono, as relações sociais e o bem estar emocional das pessoas².

Entre os diversos fatores associados à depressão. O sedentarismo se destaca como um dos mais significativos, pelo fato da ausência de atividade física regular está ligada ao desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, que comprometem a capacidade funcional e a autonomia do indivíduo, podendo contribuir para o surgimento de um quadro depressivo⁴. Os sintomas de depressão podem ser volantes, variando de intensidade e frequência durante os dias, e se manifestam de maneira diferente em cada indivíduo. Um dos seus sintomas mais nítidos é a diminuição no prazer e do interesse do paciente em realizar certas atividades que anteriormente eram gratificantes³.

A depressão é associada a diversas alterações biológicas, e duas hipóteses principais têm sido amplamente estudadas. A primeira indica que acontece redução de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina nas sinapses. Neurotransmissores que são responsáveis pela regulação do humor, sono, apetite, percepção da dor, atenção, motivação, energia e resposta ao estresse. Eles podem ser captados pelo neurônio pré-sináptico, degradados pela monoamina oxidase ou armazenados para liberação futura. E alterações nesse equilíbrio podem contribuir para o desenvolvimento dos sintomas depressivos. A hipótese dos receptores monoaminérgicos sugere que alterações genéticas

podem tornar os receptores hipersensíveis, diminuindo a síntese e liberação das monoaminas por feedback negativo⁵. Outra hipótese relaciona ao Fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) à depressão, visto que esse fator neurotrófico está envolvido na neuroplasticidade cerebral em situações de estresse⁶.

Desde 1950, que a efetividade do tratamento farmacológico para a depressão está demonstrada. Os medicamentos antidepressivos têm reduzido a morbidade e resolveu milhares de casos de depressão em todo o mundo, mas apesar do grande avanço nesta área e do desenvolvimento de novas classes terapêuticas de antidepressivos, os profissionais de saúde ainda se defrontam com algumas dificuldades, nomeadamente com os efeitos secundários destes fármacos e a aceitação do tratamento por parte do doente⁶

Em alguns casos a medicação não traz resultados benéficos a longo prazo, podendo desencadear efeitos colaterais como ganho de peso considerável e outros. Esses efeitos podem causar o abandono ao tratamento e impactar negativamente a vida do paciente⁷.

Diante disso às intervenções baseadas em exercício resistido vêm apresentando uma grande eficácia no tratamento e melhora do condicionamento mental⁸. O exercício físico tem como resultado a diminuição da pressão sanguínea, melhora do condicionamento cardiovascular, perda de peso e prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade e outros. Além da melhora das condições cognitivas e efeitos neurais que se conectam e a longo prazo pode ser benéfico para o tratamento da saúde mental⁹.

Ao longo de três ou quatro décadas, estudos aprofundados e específicos têm comprovado a correlação entre a prática do treinamento resistido e sua ligação com a modificação nos níveis de depressão percebidos e relatados por sujeitos¹⁰. Hoje sabemos que o exercício resistido atua na regulação dos neurotransmissores de monoamina e em indicadores neuroendócrinos, contribuindo para seu efeito antidepressivo, e que após programas de treinamento resistido, há redução significativa dos escores de depressão, aumento dos níveis plasmáticos de serotonina e noradrenalina e diminuição dos níveis de cortisol¹¹. Além disso, já temos evidências que demonstram que o exercício resistido eleva efetivamente os níveis de BDNF e melhora os sintomas depressivos, embora sejam necessárias mais pesquisas para confirmar esses achados e investigar os mecanismos subjacentes¹².

E apesar de várias comprovações, o treinamento resistido não tem sido muito investigado, pois, apesar dos seus benefícios na saúde mental e redução dos sintomas da depressão, destaca-se que não é uma prática comumente aplicada como uma estratégia preventiva ou como um tratamento médico ou terapêutico¹³. A administração de medicamentos continua sendo o primeiro recurso para tratar esses transtornos, o que justifica a elaboração deste e de outros estudos na área, uma vez que

as práticas esportivas podem contribuir de forma significativa, conforme indica a vasta literatura neste campo¹⁴. O exercício físico pode ser um

tratamento não farmacológico para a depressão, unificando-se com o tratamento medicamentoso e a psicoterapia, para que se tenha o tratamento completo¹⁵. Nesta linha, o treinamento de força destaca-se por estar geralmente associado a melhorias nos sintomas de depressão, como mau humor, perda de interesse nas atividades e sentimentos de inutilidade¹⁶. Embora não seja uma cura, a musculação ajuda a reduzir os sintomas de depressão, independente do diagnóstico prévio da participação do estudo¹⁷.

O presente trabalho tem o objetivo de identificar os efeitos da prática regular do treinamento resistido em indivíduos com diagnóstico de depressão sobre as questões psicológicas. Diante da crescente incidência de casos de depressão e das limitações dos Tratamentos convencionais, como o uso de medicamentos que nem sempre apresentam eficácia a longo prazo e podem gerar efeitos colaterais, como justificar a pouca inserção do treinamento resistido uma prática com benefícios comprovados para a saúde mental nos protocolos terapêuticos voltados a indivíduos com depressão para melhorar qualidade de vida?

O objetivo do nosso projeto é identificar os efeitos da prática regular do treinamento resistido em indivíduos com diagnóstico de depressão sobre as questões psicológicas . E apresentar a relação entre o treinamento resistido e depressão , Relatando como o treinamento resistido contribui na qualidade de vida dos pacientes que sofrem com depressão; Diante esse cenário este projeto justifica-se por mostrar o quanto é importante introduzir o treinamento resistido em indivíduos adultos que sofrem com a depressão e de como os exercícios auxiliam nesse transtorno, trazendo a diminuição dos sintomas e benefícios para saúde mental, além da medicação. O treinamento resistido reduz o estresse, melhora a sensação de bem estar e entre vários outros benefícios que ajuda a combater a depressão, e é de extrema importância se aprofundar nesse assunto para saber como o treinamento resistido melhora a percepção de vida de um indivíduo com esse tipo de distúrbio mental.

2.Material e Métodos

A presente pesquisa é classificada como sendo do tipo bibliográfica, que segundo¹⁷, é desenvolvida com base no material bibliográfico já elaborado e disponibilizado para a sociedade, colocar o pesquisador em contato com o que já se produziu a respeito do tema do estudo, recolhendo e analisando as contribuições científicas sobre um determinado fato, assunto. ¹⁷Afirmam que pesquisa bibliográfica é todo estudo realizado com documentos ou fontes secundárias, englobando toda bibliografia tornada pública em relação ao tema em estudo, desde publicações

avulsas, boletins, jornais, periódicos científicos, livros, pesquisas, monografias, teses, materiais cartográficos e outros, além de meios de comunicações orais, como rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais como filmes, televisão e internet. Para conhecer os benefícios acerca dos efeitos que o treinamento resistido tem na diminuição dos sintomas de depressão. Será realizado um

levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Scielo - Scientific Electronic Library Online Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: (Treinamento resistido, Treinamento de força, Depressão, Transtorno depressivo, Adultos e Jovens adultos), e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa, Inglesa e espanhola. 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 3) Estudos repetidos.

2. Resultados e discussão

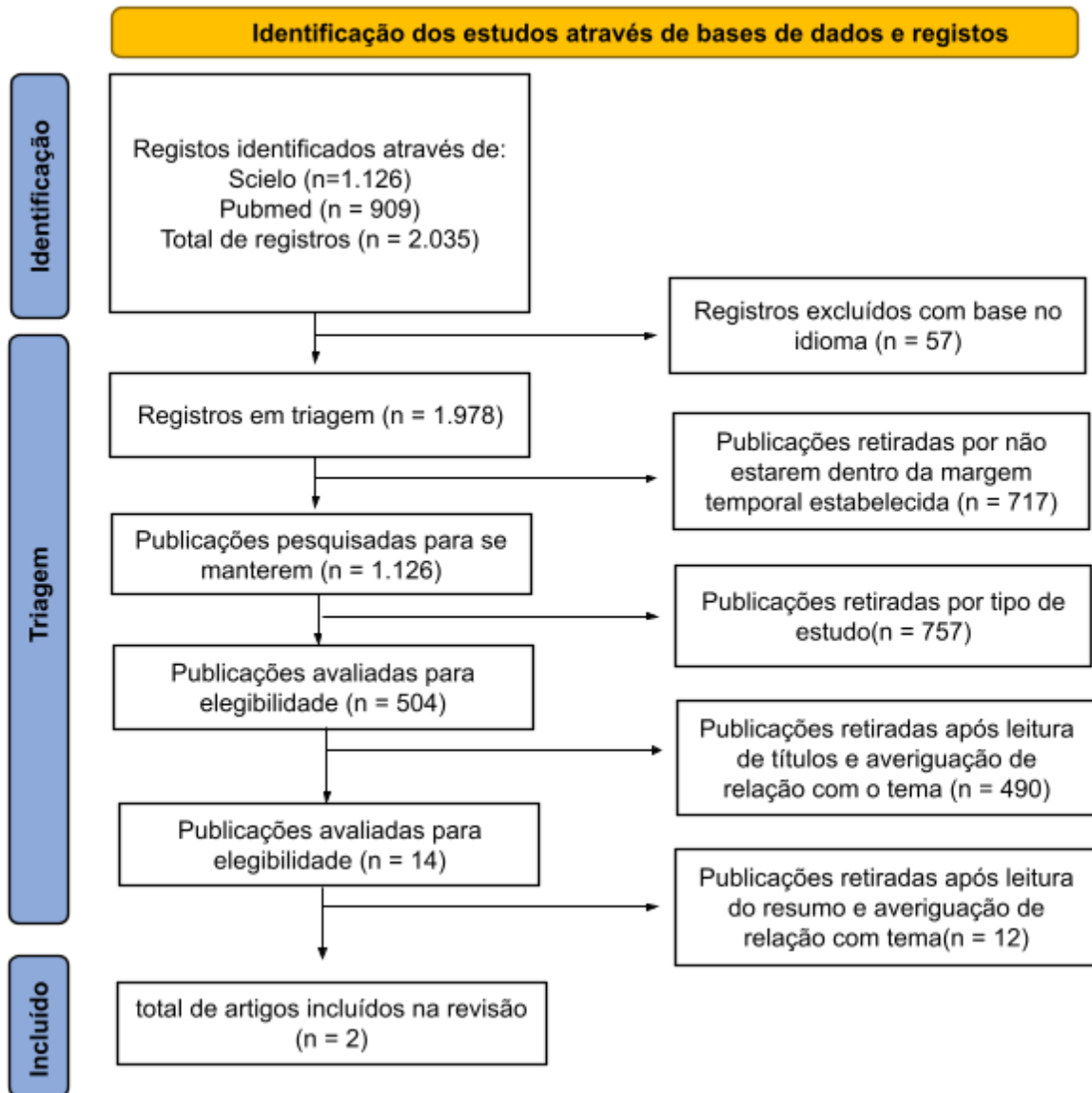
O presente estudo foi conduzido por meio das bases de dados Bvs e PubMed, e durante o processo de levantamento, foram localizados 2.035 artigos relacionados à temática. Após a exclusão de publicações repetidas, trabalhos escritos em outros idiomas e por tipo de estudo, permaneceram para leitura exploratória 504 publicações. Na sequência, foi feita uma triagem detalhada dos títulos e resumos, a fim de identificar aqueles que se enquadravam no objetivo proposto. Nesse processo,

490 publicações foram descartadas por não apresentarem relação direta com o tema ou por abordarem outras modalidades de exercício físico voltadas a grupos etários distintos.

Concluídas as etapas de filtragem e análise preliminar, 2 artigos atenderam integralmente aos critérios de inclusão, estabelecidos com base na atualidade das publicações (período entre 2015 e 2025), disponibilidade integral do texto e relação direta com o treinamento resistido como tratamento não farmacológico nos sintomas de depressão em adultos. Esses estudos foram, então, selecionados para compor o corpus final da revisão.

O processo de identificação, exclusão e seleção dos artigos foi realizado de acordo com as recomendações do modelo *PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)*, que orienta revisões sistemáticas quanto à transparência e à reprodutibilidade metodológica. Todo o percurso de seleção está representado no Fluxograma (Figura 1), que sintetiza as etapas realizadas até a definição da amostra final.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Fonte: Autores (2025)

Para organizar e facilitar a compreensão dos achados, foi elaborado um instrumento de extração de dados contendo informações sobre autores, ano, objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões dos estudos. Os dados foram sistematizados e apresentados no Quadro 1, que resume os três estudos incluídos nesta revisão e suas principais evidências sobre os efeitos do treinamento resistido na redução dos sintomas depressivos em adultos.

Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	AValiação	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
O’Sullivan D et al. (2024).	Avaliar os efeitos do treinamento resistido sobre sintomas depressivos em jovens adultos com risco elevado de depressão, com ou sem transtorno de ansiedade generalizada.	Os participantes foram avaliados e confirmados quanto ao diagnóstico de depressão por meio de instrumentos. Como o questionário de triagem Diagnóstica Psiquiátrica (QTP), o Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) e o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS)	55 participantes entre 18 e 40 anos nenhum participante estava envolvido com exercício físico	O RET induziu reduções estatisticamente e clinicamente significativas, de grande magnitude, nos sintomas depressivos do início até a oitava semana.
Meyer JD et al. (2024)	Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar de um programa de treinamento para o tratamento da depressão, além de explorar mudanças no fluxo sanguíneo cerebral.	Os participantes foram avaliados e confirmados quanto ao diagnóstico de depressão após responderem o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS), passando em seguida por entrevista clínica estruturada pelo DSM-5 e aplicação da Escala de Depressão de Hamilton (HAM-D) para mensurar a gravidade dos sintomas.	10 participantes entre idade entre 18 e 65 anos; e que não praticam exercício regularmente	Houve reduções significativas nos sintomas depressivos ao final da intervenção.e aumento da velocidade do fluxo sanguíneo

Fonte: Autores (2025)

Esses estudos apontam que o treinamento resistido é uma estratégia eficaz para promover melhorias físicas, cognitivas e emocionais em indivíduos adultos com depressão, contribuindo diretamente para a melhoria dos sintomas depressivos. De modo geral, os trabalhos analisados demonstram que, quando realizado em intensidade leve a moderada, aplicável a qualquer exercício e em qualquer ambiente, a prática regular do exercício resistido proporciona benefícios consistentes para melhoria dos sintomas depressivos e a qualidade de vida desses indivíduos. Nesse sentido,O’Sullivan D et al. (2024)¹⁴ Analisaram os efeitos do treinamento resistido sobre sintomas depressivos em jovens adultos com risco elevado de depressão, incluindo indivíduos com ou sem transtorno de ansiedade generalizada. Onde a caracterização inicial dos participantes, foi realizada por meio de instrumentos padronizados e validados. Como o questionário de Triagem Diagnóstica Psiquiátrica (QTP), o Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) e o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS).

Esses instrumentos permitiram identificar a presença e a gravidade dos sintomas depressivos, servindo como uma base sólida para a análise dos efeitos do treinamento resistido sobre indicadores emocionais e comportamentais.

O programa de treinamento resistido (TR) foi desenvolvido com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) e do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2019), garantindo que o protocolo seguisse recomendações reconhecidas internacionalmente para segurança e eficácia. Após um período de familiarização de três semanas, os participantes realizaram oito semanas de treinamento resistido duas vezes por semana com as sessões de treinamento com duração a cerca de 25 minutos. As progressões de carga foram pequenas e graduais. Quando os participantes completaram duas séries de 12 repetições em um exercício, a carga era aumentada em 5% na sessão seguinte. Quando os participantes não conseguiam completar duas séries de pelo menos 8 repetições em um exercício, a carga era reduzida em 5% na sessão seguinte. Após a reavaliação dos questionários utilizados observou-se que o treinamento resistido apresentou ser uma intervenção segura, eficaz e acessível para promover uma melhora nos sintomas depressivos. Esses achados reforçam o papel do exercício resistido como ferramenta terapêutica poderosa e promoção da saúde mental

Outro ponto importante que foi observado por Meyer JD et al. (2024)¹⁵ foi o de que muitos adultos com transtorno depressivo não recebem tratamento eficaz. Os benefícios do treinamento resistido como tratamento não farmacológico são pouco estudados e podem estar mecanicamente relacionados a alterações no fluxo sanguíneo cerebral. Logo, ele avaliou a viabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar de um programa de 16 semanas de treinamento resistido em 10 adultos que foram avaliados e confirmados quanto ao diagnóstico da depressão após responderem o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS). E em seguida passar por um entrevistador clínico treinado que aplicou a entrevista estruturada para o DSM-5, (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição). E a escala de avaliação de depressão de Hamilton (HAM-D). Os participantes realizaram duas sessões semanais de treinamento resistido com duração de aproximadamente uma hora, onde o treinamento consistia em três séries de 8 a 12 repetições de exercícios multi e monoarticulares, a adesão foi acompanhada por registros de frequência e cumprimento das sessões. O fluxo sanguíneo cerebral foi mensurado pela velocidade média na artéria cerebral média utilizando doppler transcraniano, conforme protocolos padronizados. Os resultados apontaram que o treinamento resistido é uma estratégia viável e eficaz no tratamento da depressão, apresentando redução dos

sintomas tanto observada na reavaliação conduzida pelo o clínico responsável, quanto nos questionários utilizados e por relatos dos próprios participantes. Além disso, houve um aumento do fluxo sanguíneo cerebral, sugerindo um mecanismo biológico relevante para os efeitos antidepressivos do treinamento resistido.

3. Conclusão

O treinamento resistido se mostra uma estratégia eficaz e complementar no tratamento não farmacológico da depressão, promovendo melhora na autoconfiança, autoestima e autonomia, aspectos que são fundamentais na recuperação psicológica e emocional. Os achados revisados indicam que o exercício pode ser adaptado à realidade de cada indivíduo, seja em academias, clínicas ou em casa, sem comprometer seus benefícios. Protocolos de curta duração ,com intensidade leve a moderada assim como programas mais longos com supervisão clínica e progressão gradual de carga, demonstraram ter efeitos positivos consistentes na redução de sintomas depressivos e na melhora da qualidade de vida. Além dos benefícios relacionados à diminuição dos sintomas depressivos , os achados apontam mecanismos fisiológicos relevantes, como o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, reforçando o potencial do exercício resistido como estratégia terapêutica não farmacológica.

No entanto , ainda existem algumas limitações quando nos restringimos a buscar apenas por indivíduos adultos, o número de estudos é relativamente pequeno, com protocolos variados e populações heterogêneas, o que dificulta a generalização dos resultados. Essa escassez evidencia a necessidade de pesquisas adicionais para consolidar recomendações clínicas mais precisas. Apesar dessas restrições, os dados disponíveis reforçam a relevância do treinamento resistido como ferramenta promissora para o manejo da depressão, oferecendo efeitos consistentes sobre sintomas depressivos e qualidade de vida, e destacando seu potencial como intervenção não farmacológica segura, acessível e eficaz.

4. Referências

- 1 Wannmacher L. Depressão maior: da descoberta à solução. Uso racional de medicamentos: temas selecionados [Internet]. OPAS/OMS. 2025 [citado 2025 Abr 05].
- 2 Cerqueira AR. Contribuições do treinamento resistido na redução de sintomas de depressão: estudo de caso. Revista Gestão Universitária [Internet]. 2025 [citado 2025 Abr 18].
- 3 Lima JAB. A prática regular de exercícios resistidos para a redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos [Internet]. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás; 2023 [citado 2025 Abr 18].

- 4 Silva R. Os efeitos da musculação em pessoas com depressão [Internet]. Anápolis: Faculdade FAMA; 2023 [citado 2025 Abr 18].
- 5 Marconi MA, Lakatos EM. Fundamentos de metodologia científica. 5 ed. São Paulo: Atlas; 2003Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Atlas; 2017
- 6 Lakatos GC, Cunha JS, Ribeiro AL, Oliveira R. [Título completo não informado] [Internet]. [s.l.]: [s.n.];
- 7 Bonfim LA. Endorfina: saiba como funciona esse “hormônio da felicidade” [Internet]. Veja Saúde. 2023 [citado 2025 Abr 18].
- 8 Batista JI, Oliveira A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. Corpoconsciência [Internet]. 2020 [citado 2025 Abr 18];
- 9 Gabriel A. Perfil epidemiológico da depressão: análise da prevalência de depressão em adultos no Brasil e sua associação com fatores sociodemográficos [Internet]. UFERSA. [citado 2025 Abr 18].
- 10 Secretaria Nacional da Família. Saúde Mental: Boletim Fatos e Números [Internet]. [s.l.: s.n.]; [s.d.] [citado 2025 Abr 18].
- 11 Nunes BC, Spanier V, Camacho LVS, Dias NV, Rodrigues ML, Werli A. [Título completo não informado] [Internet]. [citado 2025 Abr 18].
- 12 Yan R, Mota A, Santos E, et al. Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. Research Society and Development [Internet]. 2022
- 13 Berrios GE. Melancolia e depressão durante o século XIX: uma história conceitual. Rev Latinoam Psicopatol Fundam [Internet]. 2012 [citado 2025 Abr 18];15(3):590–608.
- 14 Angelo D, Zilberman M. O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade [Internet]. [s.l.: s.n.]; [s.d.] [citado 2025 Abr 18].
- 15 O’Sullivan D, Gordon BR, Lyons M, Meyer JD, Herring MP. Effects of resistance exercise on depressed mood state: a randomized controlled trial. *Med Sci Sports*
- 16 Meyer JD, Perkins SL, Gidley JM, Kuzniar JM, Phillips LA, Lansing JL, Wade NG, Herring MP, Lefferts WK. Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar de um programa de 16 semanas de treinamento resistido baseado em teoria para o tratamento da depressão, além de explorar mudanças no fluxo sanguíneo cerebral. Ensaio clínico. 2024;10 adultos com transtorno depressivo maior (DSM-5)
- 17 Donyaei A, Kiani E, Bahrololoum H, Moser O. Avaliar os efeitos de um treinamento combinado (resistido e aeróbico) de 12 semanas, seguido por destreinamento, sobre os escores do Inventário de Depressão de Beck (BDI) e o papel mediador do BDNF. Ensaio clínico randomizado controlado. 2023;34 mulheres (~60 anos)