

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

RENAN EVANGELISTA ADÃO

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO FATOR
CONTRIBUINTE PARA TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

Rio de Janeiro

2022.1

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO FATOR CONTRIBUINTE
PARA TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

**THE EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING AS A CONTRIBUTING FACTOR IN
THE TREATMENT OF DEPRESSION**

Renan Evangelista Adão

Graduando do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário São José

RESUMO

O presente artigo teve por objetivo dissertar acerca da efetividade do treinamento resistido que, junto a outros fatores, torna – se um aspecto de suma importância para o tratamento da depressão, de forma a analisar os benefícios de sua prática regular para os indivíduos que desenvolveram depressão, contribuindo para uma vida de bem estar e saúde mental estável. Com o intuito de objetivar este estudo, busca-se: analisar o quanto o treinamento resistido influencia na autoestima do indivíduo bem como aspectos físicos, observar a forma como as atividades físicas auxiliam no bom convívio social e o quanto as mudanças corporais estéticas contribuem para a autoaceitação. Para tanto, o método utilizado foi o estudo do tipo qualitativo baseado em revisão bibliográfica, pesquisando revistas, teses e artigos científicos já publicados sobre o assunto, de forma a tratar sobre depressão, benefícios do treinamento resistido praticado regularmente, relação entre exercícios físicos e autoestima e importância do exercícios físicos em prol da depressão. Desta forma temos entendimento de que a depressão, que nos últimos anos vem sendo chamado de “o mal do século” e em atormentado a vida de muitas pessoas em todo o mundo possui o treinamento resistido uma grande forma de tratamento nos seus mais diversos aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos, além da melhoria das condições de saúde, para o bem de todo e qualquer indivíduo que passa por este transtorno.

Palavras-chave: Treinamento resistido, Depressão e Tratamento

INTRODUÇÃO

Segundo Araújo et al. (2017), 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. Dados da Organização Pan-americana de saúde apontam que ela é um transtorno comum em todo mundo e estima-se que mais 300 milhões de pessoas de todas as idades, sofram com esse transtorno.

No aspecto psicológico, acredita-se que a depressão é uma doença multifatorial, ou seja, causada por uma série de complicações psicológicas e ambientais, que podem causar comorbidades e mortalidades, devido a sua alteração de humor (SANTOS, 2019). Sendo assim, é importante ressaltar a situação atual do cenário social tendo em vista o impacto deste transtorno e o quanto ele está presente no cotidiano.

A depressão até aqui referenciada vai de encontro ao foco na saúde mental de toda a sociedade no decorrer dos anos, o que nos leva a refletir acerca de como temos administrado a nossa mente de forma que, consigamos realizar as nossas atividades cotidianas dia após dia durante anos sentindo vitalidade mental, apesar dos momentos bons e ruins que passam pela trajetória de qualquer indivíduo.

Com a finalidade de obter uma vida de bem estar sem a presença de depressão, criar bons hábitos deve ser um aspecto sempre colocado em pauta. A prática de atividade física regularmente se torna uma boa maneira de se sentir bem, além disso, está diretamente associado a outros fatores como alimentação e descanso, sendo uma forma eficiente de qualidade de vida.

O campo das atividades físicas é inteiramente amplo e neste estudo estaremos dando ênfase ao treinamento resistido, que por sua vez possui uma vasta amplitude de estudos apontando a sua influência na vida das pessoas nos âmbitos social e emocional. Além disso, tem relação direta com a aquisição de autoconfiança e autoaceitação.

Este trabalho tem por objetivo geral analisar o quanto os processos e metodologias do treinamento resistido podem contribuir ativamente no tratamento da depressão, auxiliando não apenas na melhoria da depressão, mas

na qualidade de vida como um todo em seus diversos aspetos. Através dos objetivos específicos se busca: analisar o quanto o treinamento resistido influencia na autoestima do indivíduo bem como aspectos físicos, observar a forma como as atividades físicas auxiliam no bom convívio social e o quanto as mudanças corporais estéticas contribuem para a autoaceitação. analisar o quanto o treinamento resistido influencia na autoestima do indivíduo bem como aspectos físicos, observar a forma como as atividades físicas auxiliam no bom convívio social e o quanto as mudanças corporais estéticas contribuem para a autoaceitação.

O estudo utilizado para tais objetivos é do tipo qualitativo baseado em revisão bibliográfica, pesquisando revistas, teses e artigos científicos já publicados sobre o assunto, de forma a tratar sobre depressão, benefícios do treinamento resistido praticado regularmente, relação entre exercícios físicos e autoestima e importância do exercícios físicos em prol da melhoria dos quadros de depressão.

O treinamento resistido diante deste contexto é uma das formas de tratamento da depressão, e pretende gerar benefícios a longo prazo para os que praticam regularmente, contribuindo para o bem estar, qualidade de vida e funcionamento da saúde mental da sociedade.

1- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Quando falamos de depressão, principalmente de tempos pós pandemia, nos deparamos com a construção de uma sociedade submetida a uma nova realidade social, pois retomam relações interpessoais após anos de isolamento e distanciamento social, mudanças sociais que geraram impactos negativos no comportamento e na saúde mental da população. Para melhor compreensão deste contexto partimos do pressuposto que os momentos vividos pela pandemia proporcionaram episódios depressivos na vida de milhares de indivíduos em todo mundo. Isto que dizer que a somatória destes episódios junto ao fato do distanciamento social e larga escala culminou no agravamento das causas de depressão por todo mundo.

Neste sentido, concordamos com o que afirmam os estudos apontados por Aurélio:

A pandemia do COVID-19 alterou a vida pessoal, social e profissional da população mundial. Uma pesquisa realizada pela organização de Saúde Mental Americana (MHA) avaliou através de testes on-line a saúde mental (SM) de participantes voluntários. Dados revelam taxas crescentes de depressão desde o início da pandemia. O isolamento social e a solidão representam 74% dos fatores desencadeantes de depressão. Os eventos vitais foram relatados em 36% dos indivíduos. Com relação aos jovens, nove em cada dez apresentam depressão moderada a grave.(Aurélio, 2020,p.5)

Dentro deste entendimento, a depressão toma um lugar de destaque na vida de diversos indivíduos nos seus mais variados sintomas, impactando na vida, rotina e saúde mental. Os sintomas da depressão, tais como perda de interesse pela vida, desesperança, alterações no sono e no apetite, podem ser duradouros ou recorrentes e impactam negativamente as funções da vida diária dos indivíduos.(MINAYO ET AL.2021)

O entendimento da sociedade a cerca da importância do tratamento de depressão se faz fundamental para o processo de melhoria. É uma patologia que atinge a pessoa humana em corpo, mente e espírito, assim como afeta suas relações sociais no ambiente em que o indivíduo se encontra.(RBRAF.2021)

As intervenções de saúde para tratamento da depressão podem ser demoradas e gerar altos custos devido o tempo de tratamento e recuperação. Os dados da Fundação Oswaldo Cruz segundo Santos(2019) mostram que transtornos mentais como a depressão gera um alto custo social e econômico, por conta do seu tratamento ser demorado , e o ministério da Saúde Mental completa ainda que 2,3% do gasto do SUS é destinado a saúde mental .(SANTOS.2019)

Em países de baixa e média renda, principalmente, a prevalência desses transtornos mentais está aumentando, inclusive com pessoas experimentando transtornos de depressão e ansiedade simultaneamente. (MINAYO ET AL.2021)

A atividade física se faz presente e ativa neste contexto pois está relacionada ao cuidado com o corpo e com a saúde. A atividade física é capaz de promover ao indivíduo que pratica, já que este está atrelado à saúde, interação social e autoestima, fatores nos quais essa atividade pode atuar.

2- DESENVOLVIMENTO

A depressão é um distúrbio mental que ocorre através de um conflito interno e que causa uma alteração bioquímica. Esta doença possui características de ativar algumas regiões no cérebro causando uma tristeza profunda e muitas vezes sem motivos. Estudos descobriram que pacientes com depressão possui um déficit da atividade cerebral ocorrendo na região do córtex pré-frontal do lado esquerdo, reduzindo os sentimentos positivos (HERCULANO,2004 apud DOS SANTOS e DO NASCIMENTO).

Segundo o Manual de Psiquiatria Clínica da Universidade Federal de São Paulo a perda de volume em estruturas cerebrais de pacientes com depressão pode ser o resultado de uma redução do volume neuronal e da densidade das células da glia, que é a característica mais proeminente da patologia celular na depressão. As células da glia fornecem glicose para os neurônios e proteção contra os efeitos deletérios de aminoácidos excitatórios. A redução do número e volume de células gliais pode levar à redução de modulação da neurotransmissão, reparação e sobrevivência neuronal e também de conectividade.

As bases biológicas dos transtornos depressivos são explicadas por meio da teoria monoaminérgica da depressão. Essa proposição propõe que a depressão seja consequência de uma menor disponibilidade de aminas biogênicas cerebrais, particularmente de serotonina, noradrenalina e / ou dopamina.(LUCELIA.2023)

As bases biológicas dos transtornos depressivos têm sido explicadas por meio da hipótese monoaminérgica da depressão. Essa teoria propõe que a depressão seja consequência de uma menor disponibilidade de aminas biogênicas cerebrais, em particular de serotonina, noradrenalina e/ou dopamina. Tal proposição é reforçada pelo conhecimento do mecanismo de ação dos antidepressivos, que se baseia, principalmente, no aumento da disponibilidade desses neurotransmissores na fenda sináptica, seja pela inibição (seletiva ou

não) de suas recaptações, seja pela inibição da enzima responsável por suas degradações.(VISMARI.2008)

O indivíduo deprimido apresenta desânimo, tristeza, sentimentos de irritabilidade, inutilidade, apatia, baixa autoestima, baixo apetite, perda do interesse em atividades que antes eram prazerosas, cansaço ou falta de energia, agonia, acarretando em prejuízos sociais, afetivos e laborais (SANTOS,2019)

Atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido voluntariamente pelos músculos esqueléticos que resulta em algum gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física que ocorre de forma sistematizada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo final ou intermediário aumentar ou manter os níveis de saúde e/ou aptidão física.(GUILGER.2017)

O exercício resistido (ER) envolve um trabalho localizado em pequenos e grandes grupos musculares, utilizando sobrecargas, como pesos e barras, com cargas moderadas e repetições frequentes, apresentando pausas entre as execuções e, portanto, caracterizado como um esforço descontínuo. .(RBRAF.2021)

Nesse sentido, entendemos que o exercício físico funciona como forma de intervenção funcional para tratamento da depressão, pois pesquisas como as de Aníbal e Romano (2017) afirmam que exercício físico pode ser um tratamento paliativo para a depressão, unificando-se com o tratamento medicamentoso e a psicoterapia.(RBRAF.2021)

O contato de indivíduos depressivos com as atividades físicas pode ser uma experiência positiva e benéfica no tocante ao tratamento. Isso porque, tal experiência desenvolve uma forma de elaborar a identidade corporal, bem como colabora para ressignificar a capacidade neuronal. A autoestima também se mostra essencial para o bem-estar psicológico e, conseqüentemente, para a qualidade de vida.

A prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e

social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.(GUILGER,2017)

É preciso deixar claro que quando atrelamos a atividade física à qualidade de vida, entendemos essa atividade física como algo relacionado à interação social e prazer, não qualquer atividade, como tarefas domésticas, por exemplo, as quais possivelmente trariam mais stress e sentimentos negativos.

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

E ainda, tem sido reportado que o exercício pode auxiliar na recuperação da autoestima e autoconfiança, na melhorar do humor e a induzir a liberação de endorfina.“(ARAÚJO ET AL. 2017)

Logo, o processo de relação com o próximo, a que os seres humanos estão expostos desde seu nascimento e durante toda a vida, demonstra a importância da sociabilidade para a vivência. Nessa perspectiva, a convivência social, para além do núcleo familiar, facilita o desempenho de um papel fundamental, podendo o envolvimento com pessoas afins possibilitar trocas e coexistências impulsionadoras, de modo a ampliar o seu processo de tratamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo procurou focar nos caminhos nos quais a atividade física por meio do treinamento resistido pode atuar de forma a colaborar para um objetivo maior e central, o tratamento de depressão. Para tal, evidenciamos a relação entre uma rotina de atividades físicas com a promoção de qualidade de vida, melhora do humor e melhor resposta aos tratamentos medicamentosos.

O exercício resistido poderá proporcionar ao paciente que o pratica, de forma adequada, aumento da força muscular, melhora do equilíbrio corporal, resistência, além de proporcionar uma maior interação dos seus praticantes que poderão experimentar uma relação interpessoal com as pessoas que o cercam no ambiente da prática do exercício e com o educador físico que irá ajudá-lo na prática correta do mesmo, podendo desenvolver amizade e até mesmo um possível romance.

A prática de atividades físicas de forma habitual mostra-se um recurso acessível e barato, considerando que pode ser realizada em qualquer lugar, para a melhora de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, entendemos que os indivíduos depressivos podem lançar mão dos benefícios da atividade física não apenas para a manutenção das condições de saúde, mas também por questões relacionadas a capacidade de diminuir os sintomas depressivos.

REFERÊNCIAS

- AURÉLIO, S.S., De Souza, F. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do covid-19: Uma revisão de literatura. Santa Catarina: Unisul, 2020.
- DOS SANTOS, A. A. ; DO NASCIMENTO, F. A. Depressão e exercício físico. Alagoas: Editora científica digital, 2023. 466-477 p. v. 10.
- FERREIRA, Lucélia G.G. Depressão, o mal do século XXI: Possíveis diagnósticos e tratamentos. Belo Horizonte: UFMG, 2015.

GUILGER, Bárbara; BASTOS, T., RÚBIA, N . Exercício resistido como ferramenta complementar no tratamento da depressão em idosos. 2017. Tese (Bacharel em Educação) - Curso de Educação Física - Instituto Lato Sensu, Brasília, 2017.

PARAVENTI, F., Chaves, A.C. Manual de Psiquiatria Clínica. Manual do Residente da Universidade Federal de São Paulo, associação dos médicos residentes da Escola Paulista de Medicina: GEN, São Paulo, 2016.

SANTOS, M.M (2019). O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício;18(2);108-115

VISMARI, L., Alves, G.J., Palermo-Neto, J. Depressão, antidepressivos e sistema imune: Um novo olhar sobre um velho problema. São Paulo, 2008.

OLIVEIRA, W. F. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. RBRAF- Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v.10, n.2, p. 49-61, dez. 2021.



CARTA DE ACEITE DE ORIENTAÇÃO DO TCC II

Rio de Janeiro, 13 de _____ junho _____ de 2023.

Eu, _____ Cáthia

Malachias _____, professor (a) do curso de _____ da UniSãO José, declaro para os devidos fins que aceito orientar o (a) aluno (a) _____ Renan Evangelista

Adao_____, matriculado (a) na disciplina de TCC II para elaboração e finalização do Artigo Científico ou Plano de Negócios.

Segue abaixo os tópicos referentes ao Artigo que serão elaborados e desenvolvidos pelo orientando, sob a minha supervisão de conteúdo.

TEMA OU TÍTULO:

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO FATOR CONTRIBUINTE PARA
TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

OBJETIVO GERAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Este trabalho tem por objetivo geral analisar o quanto os processos e metodologias do treinamento resistido podem contribuir ativamente no tratamento da depressão, auxiliando não apenas na melhoria da depressão, mas na qualidade de vida como um todo em seus diversos aspetos. Através dos objetivos específicos se busca: analisar o quanto o treinamento resistido influencia na autoestima do indivíduo bem como aspectos físicos, observar a forma como as atividades físicas auxiliam no bom convívio social e o quanto as mudanças corporais estéticas contribuem para a autoaceitação. analisar o quanto o treinamento resistido influencia na autoestima do indivíduo bem como aspectos físicos, observar a forma como as atividades físicas auxiliam no bom convívio social e o quanto as mudanças corporais estéticas contribuem para a autoaceitação.

JUSTIFICATIVA:

O treinamento resistido diante deste contexto é uma das formas de tratamento da depressão, e pretende gerar benefícios a longo prazo para os que praticam regularmente, contribuindo para o bem estar, qualidade de vida e funcionamento da saúde mental da sociedade

Atenciosamente,

Assinatura do(a) Professor(a) Orientador(a)