

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA  
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

WALTER RIBEIRO DE BARROS JUNIOR

**BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2017



**FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS**  
**CURSOS DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**  
**ATA DE DEFESA**



Nome do Acadêmico: Walter Ribeiro de Barros Junior

Título do Trabalho de Conclusão de Curso:

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de Concentração:

Orientador: Talita Grazielle Pires de Carvalho

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor:

\_\_\_\_\_

Julgamento – Nota: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Professor:

\_\_\_\_\_

Julgamento – Nota: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Professor:

\_\_\_\_\_

Julgamento – Nota: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Nota Final: \_\_\_\_\_. Situação do Acadêmico: \_\_\_\_\_. Data: \_\_/\_\_/\_\_

\_\_\_\_\_  
Prof. Elias Barros de Deus e Mello  
Coordenador do Curso de Educação Física

# BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO

Walter Ribeiro de Barros Junior<sup>1</sup>  
Talita Grazielle Pires de Carvalho<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo apontar os benefícios que exercícios de musculação acarretam no tratamento de indivíduos com depressão. Para tanto foi realizada uma pesquisa de revisão integrativa da literatura. A coleta dos dados ocorreu por meio de análises realizadas em artigos publicados em revistas de saúde, encontrados por meio dos descritores atividade física, exercício físico, musculação, treinamento de força, treinamento resistido e depressão, sozinhos ou combinados entre si, possibilitando assim a combinação entre os grupos de palavras na busca por pesquisas viáveis a este estudo. Foram selecionados quatro artigos que atendiam aos critérios de inclusão, estando estes focados em indivíduos adultos e idosos com depressão. Por meio dos dados apresentados é possível perceber que o trabalho com musculação no combate a depressão, é efetivo e significativo, favorecendo assim a qualidade de vida das pessoas diagnosticadas com esta doença. Constatou-se ainda há uma busca pelo trabalho voltado para musculação com uma frequência significativa e que este fato contribui para combater os sintomas apresentados no decorrer do processo depressivo.

**Palavras-Chaves:** Depressão. Musculação. Idoso.

## ABSTRACT

The present study aims to point out the benefits that bodybuilding exercises entail in the treatment of individuals with depression. For this purpose, an integrative literature review was carried out. The data were collected through the analysis of articles published in health journals, found through the descriptors physical activity, physical exercise, bodybuilding, strength training, resistance training and depression, thus allowing the combination of groups of words in the search for viable research in this study. Four articles were selected that met the inclusion criteria, being focused on adults and elderly individuals with depression. Through the data presented, it is possible to see that the work with bodybuilding in the fight against depression is effective and significant, thus favoring the quality of life of people diagnosed with this disease. There was also a search for work on bodybuilding with a significant frequency and this fact contributes to combat the symptoms presented during the course of the depressive process.

**Keywords:** Depression. Bodybuilding. Old man

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Escritor Osman da Costa Lins- FACOL. [waltinho\\_ofc@hotmail.com](mailto:waltinho_ofc@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docente da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins- FACOL. [talitagraziellepires@gmail.com](mailto:talitagraziellepires@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

Em tempos de globalização, é clara e perceptiva a crescente no número de pessoas com quadros de depressão, doença que vem gerando um grande índice de incapacitação e isolamento, pois acaba afetando as mais variadas atividades desenvolvidas por um indivíduo. Muitas pessoas acabam por encontrarem no isolamento e afastamento do trabalho, da família e de qualquer meio social, uma válvula muito perigosa de escape.

Segundo Del Porto, (1999) ao citar a OMS (Organização Mundial de Saúde) a depressão é uma das doenças com maior prevalência na população em geral. Nesse sentido percebemos a importância que um trabalho voltado para o tratamento desta doença requer atenção e pesquisas, que contribuam pela busca na melhoria de vida desses indivíduos.

Visualizamos nos exercícios físicos associados à musculação, uma intervenção acessível à pessoas com diagnóstico de depressão. Nesse sentido, o exercício físico vem se mostrando um grande aliado do tratamento convencional com antidepressivos, contribuindo para melhoras no perfil do estado de humor, a curto e a longo prazo (Stella et al. 2004).

Seguindo esta lógica, surge a necessidade de pesquisas que possam comprovar os benefícios do trabalho desenvolvido por meio da musculação, para que mais indivíduos sejam beneficiados pois, segundo Teodoro (2009) quando bem orientada, a atividade física acaba por beneficiar a saúde tanto física quanto mental.

Objetivando demonstrar os benefícios das atividades físicas associadas a musculação para a vida de um indivíduo com depressão, a presente pesquisa demonstra dados obtidos por meio de revisão integrativa de literatura que visa a integração entre pesquisas científicas e a prática profissional, para que com base em experiências vivenciadas por tais pesquisadores seja possível uma análise da realidade de pessoas que sofrem com a doença já mencionada.

É importante que a prática de exercícios físicos possa ser realizada segundo Cheik (2003) de forma sistematizada e organizada, para que assim tal prática ultrapasse as atividades de lazer e interação social.

Busca-se ainda com a pesquisa, garantir informações para a área de Educação Física, obtendo mais visibilidade no processo evidente que há no trabalho do

profissional, frente ao acompanhamento do indivíduo em tratamento referente a depressão.

## **1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **1.1 Depressão: sintomas e possíveis causas**

A depressão é uma doença que vem crescendo de maneira rápida e perigosa em nossa sociedade, pois cada vez mais percebe-se a procura de pessoas por tratamentos que viabilizem uma melhoria na qualidade de vida (CHEIK, et al. 2003). Nesse sentido, vê-se a importância de conhecer as causas e sintomas que acarretam no isolamento e na mudança de humor dos indivíduos que se encontram em fase de descoberta desta doença.

As causas que podem ocasionar uma depressão são variadas; e é relevante mencionar que essa doença pode afetar desde crianças até os adultos. As causas dessa doença silenciosa e tão perigosa segundo Araújo; Mello; Leite (2006), podem variar e ocorrer a partir da morte de um ente querido, divórcio, ou por estar passando por algum momento difícil seja por doença ou algum problema financeiro, o que pode afetar drasticamente o sentimento de impotência diante da vida, e paulatinamente ou rapidamente acarretar nesta doença. Sendo assim, pode ser interpretada como uma doença psíquica crônica e recorrente, acaba por causar tristeza profunda e considerada sem fim.

Nesse sentido Varella (2013) afirma que:

Depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como distúrbios do sono e do apetite.

Podemos notar então, alguns dos sintomas que uma pessoa com um quadro de depressão pode demonstrar, e sabendo desses fatores é relevante mencionar a atenção que se deve ter sobre as pessoas com diagnóstico de depressão. Ainda segundo o autor, nesse quadro as mulheres se encontram em um estado de mais vulnerabilidade, e que isso ocorre devido a oscilação hormonal na qual estão expostas e alerta também que ocorre principalmente no período fértil.

Ainda sobre os sintomas Del Porto (2000, p. 33) relata que:

[...] a depressão também pode se apresentar de múltiplas formas, com queixas psíquicas, como: Humor depressivo, anedonia, ideias de autodesvalorização e culpa, ideias de morte e suicídio, fadiga, sensação de perda de energia, diminuição da concentração, memória e capacidade de

decidir, além de queixas somáticas, como: aumento ou diminuição de sono, apetite e peso, diminuição da libido e dores sem substrato orgânico.

Mais uma vez o cuidado e a atenção esse público precisa ser visto com um olhar diferenciado, para que essas alterações no comportamento sejam percebidas antes que algo mais sério e agravante venha ocorrer.

Faz-se igualmente interessante mencionar, que são variados os sintomas que se notam no cotidiano de uma pessoa com depressão, e que segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-IV, apud American Psychiatric Association (2000), estabeleceu-se alguns critérios para o diagnóstico desse mal tão evidenciado em nossa sociedade. É alertado ainda que caso cinco ou mais dos sintomas apresentados a seguir estejam presentes no cotidiano, é possível diagnosticar uma pessoa com depressão. São eles: O estado deprimido: sentir-se deprimido a maior parte do tempo; anedônia: interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades de rotina; sensação de inutilidade ou culpa excessiva; dificuldade de concentração: habilidade frequentemente diminuída para pensar e concentrar-se; fadiga ou perda de energia; distúrbios do sono: insônia ou hipersônia praticamente diárias; problemas psicomotores: agitação ou retardo psicomotor; Perda ou ganho significativo de peso, na ausência de regime alimentar e ainda ideias recorrentes de morte ou suicídio

Alerta-se ainda que dentre esses sintomas apresentados, existe a obrigatoriedade da apresentação do estado deprimido ou a falta de motivação na realização de atividades cotidianas, no período de duas semanas, sendo assim, é de grande relevância ter uma atenção voltada para as pessoas que apresente tais sintomas, principalmente diante daquelas que estão passando por algum momento difícil na vida, ou ainda aqueles que alguma vez já apresentaram um quadro de depressão, seja leve, moderada ou profunda.

## **2.2 Tratamentos em busca do combate à depressão**

Sabemos que a tristeza é algo inerente ao ser humano, que passa por diversos momentos durante o período da vida, entre eles os difíceis que afetam uma grande gama de situações e vivências no cotidiano, também é sabido que muitas pessoas não sabem como lidar com tais sentimentos e situações decorrentes

dessas tristezas, que acabam por acarretar no que chamamos de depressão. É preocupante ainda a resistência que há por parte do sujeito depressivo para aceitar esse estado, o que acaba por acarretar em outras diversas problemáticas. A aceitação da condição de depressivo é de suma importância para conseguir atingir um tratamento eficaz, por isso faz-se necessário que a pessoa com depressão obtenha a colaboração de alguém próximo para que assim consiga vencer esse obstáculo e procurar por ajuda de um profissional.

Segundo Teodoro (2009, p. 28):

Observa-se que o vínculo de confiança entre o enfermo e quem tenta ajudá-lo é de fundamental importância para vencer a resistência, fazendo com que aquele se sinta acolhido, amado, respeitado e compreendido. Há situações em que o deprimido não aceita ajuda e apresenta forte tendência ao suicídio, percebida pelo olhar vago e desvitalizado, acompanhado de certa indiferença pela vida e pela frequência de assuntos relacionados à morte.

Sendo assim, vê-se a importância de uma ajuda viabiliza a visão da pessoa enquanto depressiva para que assim, a mesma possa buscar por ajuda médica, possibilitando-se maiores condições na melhoria da vida emocional e conseqüentemente, no pessoal e profissional que também são afetadas a partir dessa não aceitação e possível isolamento.

Após o diagnóstico da depressão, o indivíduo com o apoio de familiares e dos especialistas na área, passará por um tratamento que viabilize a melhoria e até a plena eliminação desse mal que vem afetando tantas pessoas. Pensando no tratamento contra a depressão, é possível visualizar uma gama bastante significativa de possíveis métodos para o alcance da eliminação de possíveis sintomas.

No combate a depressão, podemos encontrar o trabalho com antidepressivos, e as intervenções psicoterápicas, que buscam com base na realidade apresentada pelo indivíduo, oferecer de certa maneira, uma melhoria na qualidade de vida e nas possíveis barreiras causadas pelos sintomas depressivos. Faz-se relevante apontar que o diagnóstico precoce, possibilitará uma maior e mais eficaz resposta no processo de tratamento, viabilizando assim rapidez na eficácia do mesmo.

Segundo Keck (2010), a depressão se configura como uma doença bastante grave, porém que há cura para a mesma por meio do abrangente quadro de possibilidades de tratamentos. Ainda segundo o autor há três estádios de um tratamento eficaz nesse processo de tratamento da depressão. São eles, o tratamento de casos agudos, a terapia de manutenção e a prevenção de recaídas.

De acordo com o Boletim Brasileiro de Avaliação de Tecnologias em Saúde (2012, p. 01):

O tratamento do TDM (Transtorno Depressivo Maior) não deve ser orientado apenas pela utilização de antidepressivos. O tratamento tem como objetivo melhorar a qualidade de vida do paciente, diminuir a necessidade de internação hospitalar, evitar o suicídio, reduzir as reincidências dos quadros depressivos e garantir boa adesão, com o mínimo de efeitos adversos. Considerando todo o suporte terapêutico disponível, outras alternativas, como a psicoterapia e eletroconvulsoterapia, devem ser ponderadas por uma equipe multiprofissional.

Nesta perspectiva, percebe-se a abrangência de possibilidades que podem ser adotadas no processo de tratamento da depressão, visto que, a necessidade da visão perante a melhoria de vida do paciente ou cliente com depressão precisa ser posta em evidência e como prioridade nesse tratamento, possibilitando assim menos dependência de medicamentos e uma visão mais ampla na busca por essa melhoria e pela cura e manutenção da prevenção de possíveis recaídas.

Pensando no tratamento antidepressivo, alguns profissionais conseguem visualizar como esse tratamento pode ser realizado através de possibilidades que acabam por afastar dos medicamentos, a responsabilidade depositada neles.

Neste contexto, Silveira (2001, p.28) alerta-nos sobre a baixa adesão de medicação e ressalta ainda que:

Essa baixa adesão à medicação farmacológica antidepressiva ocorre por ser esse um tratamento com diversos efeitos colaterais e de alto custo. Muitos portadores de depressão não se dispõem sequer a fazer psicoterapia. A esses, os psicólogos orientam, de maneira ainda mais insistente, a praticar exercícios físicos com regularidade e a aumentar o número de atividades diárias capazes de lhes dar prazer.

Percebe-se que a busca e a indicação da prática de exercícios físicos, torna-se segundo alguns profissionais, um mecanismo positivo e efetivo na busca pela eliminação de sentimentos associados à depressão.

Nesse sentido Teodoro (2009), menciona alguns recursos que possibilitam a melhoria e cura da depressão e o autor, divide esses recursos em: terapêuticos com psicoterapia, intervenções médicas e recursos terapêuticos complementares, tendo incluso no último recurso, o uso de métodos com atividades e físicas, evidenciando assim a importância desse trabalho para o combate e tratamento dessa doença.



Teodoro (2009, p.153) alerta ainda que quando bem orientada, a atividade física, beneficia extremamente a saúde física e mental, pois segundo ele, elas contribuem para:

Aumento da energia e da vitalidade; aumento da capacidade cardiovascular; redução dos riscos de osteoporose e hipertensão; melhora do apetite; redução da irritabilidade; alívio do estresse; melhora da qualidade do sono; aumento do tônus muscular.

Em vista disso, percebe-se então a importância que os exercícios físicos possuem como contribuição para a efetivação de uma melhoria de vida. Outro ponto bastante enfatizado pelo autor, é que esse trabalho de exercícios físicos voltados para as pessoas com depressão favorece na recuperação, pode ser realizado com

[...] a prática de esportes que permitam a expressão da raiva e da agressividade, como as situações de disputa e de luta, entre outras. Ao manifestar sua agressividade, a pessoa tende a preparar involuntariamente o corpo e a mente para a luta e isso pode fazer movimentar a energia antes estagnada pelo quadro depressivo, trazendo um impulso ao tratamento. (TEODORO, 2009. p 154)

Surge então, a necessidade de um trabalho que insira também a musculação como componente relevante no tratamento da depressão, pois possibilita o uso da força, fazendo com que o depressivo trabalhe seu lado emocional, estimulando assim o despertar do corpo de maneira geral.

### **2.3 A relação existente entre musculação e o tratamento da depressão**

Sabendo que existem diversos modelos e modernos tratamentos contra a depressão, faz-se necessário que se encontre a melhor maneira e abordagem para que a qualidade de vida desse paciente seja alcançada de maneira significativa, buscando assim um atendimento terapêutico eficaz. Como nos aponta, Chagas e Lima (2008), destaca que a musculação é um tipo de treinamento que se caracteriza por meio da utilização de pesos e cargas, e que objetiva oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais. Ou seja, a busca por um treinamento de força muscular, caracteriza um processo de musculação bastante sistematizado.

É notável que exercícios físicos contribuem de maneira efetiva para a melhoria de vida das pessoas nos dias atuais, por isso é de suma importância essa visão no tratamento contra a depressão, objetivando que o paciente veja nesse método uma

maneira de obter mais ânimo para superar uma fase difícil. De acordo com Carvalho et al. (1996) um programa regular de exercício físico precisa possuir no mínimo três componentes: aeróbio, sobrecarga muscular e flexibilidade, podendo ser variado e com ênfase na necessidade apresentada pelo paciente.

Sobre a sobrecarga muscular, ou seja, sobre a força que se utiliza para realizar certos tipos de exercícios físicos. Segundo, Weineck (1999, p. 45), há a existência de alguns tipos de força, tais como:

[...] a força geral que é a força de todos os grupos musculares independente de um esporte. Sob o termo força específica entende-se a força empregada em uma determinada modalidade esportiva, isto é, a força desenvolvida por um determinado grupo de músculos para desenvolver um determinado movimento em uma modalidade esportiva.

Essas nomenclaturas e por consequência os exercícios que estão inseridos nesse contexto, garantem no processo de tratamento do sujeito que apresenta quadro de depressão, maiores possibilidades de melhoria na qualidade de vida.

A musculação como um instrumento, busca viabilizar de maneira significativa o encontro de uma possível melhoria de vida, para indivíduos que se encontram em estado de depressão aparente. Nessa perspectiva, Luwisch (2007), declara que com a prática regular da atividade física, altera de maneira positiva alguns hormônios e colabora mais com a autoestima provocando assim, mais tranquilidade e paz ao paciente e praticante dessas atividades. O que contribui para amenizar os possíveis sintomas de várias doenças e entre elas encontra-se a depressão.

De acordo com (CHEIK et al. 2003) é imprescindível que a prática de exercícios físicos ultrapasse as atividades de lazer e interação social, pois o programa precisa ser sistematizado e organizado. Nesse sentido, o trabalho focado na necessidade da pessoa que necessita de estímulo para romper com as dificuldades que a depressão acarreta no cotidiano.

É evidente a contribuição efetiva da musculação para o tratamento de várias doenças, pois permite ao paciente uma importante visão, do quanto o mesmo pode ser capaz de realizar atividades antes vistas como difíceis ou pouco provável de serem realizadas.

### **3. METODOLOGIA**

Com o intuito de demonstrar os benefícios da prática da musculação para o tratamento de indivíduos com depressão, o presente estudo buscou responder as dúvidas existentes e que norteiam esta pesquisa, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Para obtenção dos dados, realizou-se a análise de artigos publicados que baseiam-se em estudos de mesma esfera da qual a presente pesquisa busca realizar, para que assim seja oportunizado uma contribuição significativa para a realização da pesquisa, de forma que sejam apresentados dados reais sobre o tema pesquisado.

Realizou-se ainda uma sistematização dos dados obtidos, após realizada o levantamento de critérios de inclusão e exclusão. Obtivemos como critério de inclusão pesquisas recentes e publicadas, para que assim fosse oportunizada uma visão atualizada e efetiva do processo de trabalho muscular com pessoas com depressão. Pensando nos critérios de exclusão, acreditamos ser relevante não acrescentar pesquisas realizadas com animais e também com crianças, visto que nosso foco é o sujeito adulto. A realização da comparação entre pesquisadores, oportuniza um levantamento e entendimento acerca da temática objetivando considerações significativas sobre a relevância da mesma para o entendimento sobre o trabalho a ser realizado.

Após a realização das análises dos materiais estudados, houve a organização sistemática das informações, para que assim fosse possível a visualização organizada dos dados. É relevante mencionar ainda, que os dados serão apresentados por meio de tabelas que favoreçam a visualização e entendimento acerca dos resultados evidenciados.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a realização de buscas em sites de buscas de dados, birem e Scielo por meio da utilização de descritores DECs “atividade física”, “exercício físico”, “musculação”, “treinamento de força”, “treinamento resistido” e “depressão”, sozinhos ou combinados entre si por meio do operador booleano “AND”. Foram

selecionados quatro artigos que atenderam aos critérios de inclusão presentes como encaminhamento metodológico.

Com o intuito de atender os objetivos da pesquisa, os dados obtidos são de estudos recentes, e atendem aos critérios de inclusão, que contemplam artigos publicados e voltados para o público adulto. É relevante ressaltar ainda que as pesquisas escolhidas, norteiam-se com base em indivíduos idosos. Sentiu-se dificuldade na busca por pesquisas na área, o que demonstra a necessidade de estudos com base no trabalho de musculação na vida de pessoas com depressão.

| <b>Autores</b>   | <b>Ano</b> | <b>Título</b>   | <b>Objetivo</b>   | <b>Resultados</b>  |
|--|------------|---|---|--|
| Teixeira, C. M. ,<br>Nunes, F.M.S. ,<br>Ribeiro, F.M.S. ,<br>Arbinaga, F. e<br>Vasconcelos-Raposo,<br>J.                         | 2016       | Atividade física,<br>autoestima e<br>depressão em<br>idosos                                     | Verificar se a<br>prática de atividade<br>física influencia a<br>autoestima e os<br>níveis de depressão<br>em idosos.             | Os idosos que praticam<br>atividade física revelam<br>níveis de autoestima<br>elevados e níveis de<br>depressão reduzidos.   |
| Melo, Bianca. Moraes<br>Helena Sales de.<br>Silveira, Heitor.<br>Oliveira, Natacha.<br>Deslande, Andrea<br>Camaz. Laks, Jerson . | 2014       | Efeito do<br>treinamento físico<br>na qualidade de<br>vida em idosos<br>com depressão<br>maior. | Comparar<br>diferentes<br>intervenções com<br>exercícios físicos na<br>QV e nos sintomas<br>depressivos em<br>idosos depressivos. | Tanto o Treinamento<br>Aeróbico quanto o<br>Treinamento de Força<br>com intensidade<br>moderada podem<br>contribuir para a redução<br>dos sintomas de<br>depressão e melhora da<br>qualidade de vida,<br>especialmente dos<br>aspectos físicos. E ainda,<br>que tais alterações<br>podem ser dependentes<br>de aspectos fisiológicos<br>causados pelo exercício,<br>e não somente pelo<br>contato social |
|  |            |   |   | 16 semanas são<br>suficientes para promover<br>benefícios na aptidão<br>funcional geral de idosos,<br>enquanto que idosos que<br>permanecem sedentários  |

|   |             |  |  |  |
|---|-------------|--|--|--|
| <p>Nascimento, Carla<br/>Manuela Crispim.<br/>Carlos Ayan Jose<br/>Maria Cancela<br/>Jessica Rodrigues<br/>Pereira Larissa Pires<br/>de Andrade Marcelo<br/>Garuffi Sebastião<br/>Gobbi Florindo Stella</p> | <p>2012</p> | <p>Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros.</p>   | <p>Verificar os efeitos de 16 semanas de exercícios físicos generalizados sobre componentes da capacidade funcional, aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos.</p> | <p>tendem a apresentar decréscimo em sua aptidão física geral. O programa proposto não foi capaz de provocar alterações significativas em idosos com baixos valores relatados de sintomas depressivos para esta variável. As evidências do presente estudo possibilitam predizer que um programa generalizado pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas, evitar declínios funcionais e produzir efeitos positivos na qualidade de vida.</p> |
| <p>Gonçalves, Fellipe<br/>Biazin. Araújo, Ana<br/>Paula Serra de.<br/>Nascimento Júnior<br/>José Roberto<br/>Andrade do. e<br/>Oliveira, Daniel<br/>Vicentini de.</p>                                       | <p>2015</p> | <p>Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de maringá (PR)</p> | <p>Avaliar a qualidade de vida e os indicativos de depressão de idosas praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade (ATIs).</p>                                | <p>Conclui-se que idosas que praticam exercícios físicos possuem boa qualidade de vida geral e baixos índices indicativos de depressão.</p>  |

Quadro 1 - Artigos selecionados com base nos benefícios da musculação para o tratamento de indivíduos com Depressão, segundo autores, ano de publicação, título, objetivo e resultados dos estudos.

Por meio da realização das análises dos artigos, foi possível perceber que os mesmos possuem suas publicações em revistas e afins na área de saúde, evidenciando assim que as pesquisas em nosso país estão buscando demonstrar a relevância dos exercícios físicos para a vida de indivíduos que estão em tratamento

da depressão. Contudo faz-se importante enfatizar que poucos são os estudos com foco na temática, com relação ao trabalho com musculação no mesmo processo.

### **Exercícios físicos e suas contribuições para a qualidade de vida de indivíduos com depressão**

Visivelmente, é possível notar que os exercícios físicos estão sendo evidenciados como estratégias no combate e tratamento de diversas doenças, e encontramos a depressão como uma delas. Algumas pesquisas já demonstram a eficácia dessas atividades, e esse fato também é evidenciado nos estudos apresentados e analisados como busca para o levantamento de dados da presente pesquisa.

Ao analisarmos as pesquisas, constatou-se que os exercícios físicos possuem uma relevância efetiva e bastante significativa no processo de tratamento da depressão em pessoas idosas, o que conseqüentemente garante a esses indivíduos melhores desempenhos nas atividades cotidianas e também na busca e encontro por qualidade de vida.

O estudo realizado por Gonçalves, Araújo, Nascimento Júnior e Oliveira (2015) evidencia que os indivíduos idosos que praticam atividades físicas possuem qualidade de vida favoráveis e um baixo indicativo de depressão, o que demonstra a efetividade dos benefícios da realização de tais atividades.

### **O indivíduo idoso e a repercussão do trabalho com atividades físicas no processo de depressão**

Com o envelhecimento, surgem inúmeras problemáticas que dificultam a realização de algumas atividades diárias, o que resulta na procura por atividades que possibilitem uma efetiva melhoria no estilo de vida por parte de pessoas idosas. Nesse sentido, surgem as atividades físicas que estão sendo foco de estudo de pesquisadores que buscam evidenciar esses benefícios (Melo et. al, 2014).

A prática de atividades físicas tem aumentado cada vez mais por parte de indivíduos da terceira idade, o que denota mais uma vez que essas atividades podem garantir a qualidade de vida que tanto se busca, de maneira que as

atribuições diárias sejam realizadas de maneira efetiva e qualitativa (Gonçalves et. al. 2015)

Um estudo realizado por Melo et al. (2014), evidencia que o Treinamento de Força com um nível de intensidade moderada pode contribuir para a redução dos sintomas de depressão e também para a melhora da qualidade de vida, evidenciando também que especialmente os aspectos físicos são os mais beneficiados. Enfatizamos ainda que o mesmo estudo alerta que os exercícios de baixa intensidade não mostraram tanta eficácia na comparação realizada.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dentro do que se buscava com a presente pesquisa, a mesma demonstrou que com base nos dados obtidos por meio de revisão integrativa de literatura, que o trabalho com atividades físicas como a musculação tem obtido resultados positivos na busca por melhoria no estilo de vida, e conseqüentemente visto como uma maneira de facilitar o processo de tratamento da depressão com foco em indivíduos idosos.

É relevante enfatizar que o trabalho com a musculação, seja sistematizado, com foco na realidade de cada pessoa atendida. Faz-se necessário ainda mencionar que se encontrou dificuldade para encontrar pesquisas com foco na temática, porém a descoberta de novos dados, possibilitou conhecimento relevante para a obtenção dos resultados.

De modo geral, a pesquisa possibilitou um maior entendimento referente a contribuição de exercícios físicos no tratamento da doença já mencionada, pois por meio das vivências demonstrada nas experiências dos pesquisadores os idosos foram os principais beneficiados nesse processo. As pesquisas também demonstraram a necessidade de mais pesquisas na área, para que mais pessoas sejam beneficiadas no processo de tratamento da depressão.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.29, n.2, p.164-71, 2006;

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders**, 4ª. Edição, Washington, D.C., 2000;

BRATS. **Boletim Brasileiro de Avaliação de Tecnologias em Saúde** Ano VI nº 18 | março de 2012 B

CHAGAS, Mauro Heleno; LIMA, Fernando Vitor. **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

CHEIK, N. C; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T., et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, 2003;

CARVALHO, D.T. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista de Medicina do Esporte**, v.2, n. 4, p. 79-81, 1996.

DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Revista Brasileira Psiquiatria**. vol.21, São Paulo. Maio, 2000.

DEL PORTO, A. J. Entendendo a depressão. **Revista Brasileira de Medicina - Psiquiatria e Prática Médica**, São Paulo: Grupo Editoria Moreira Jr., 1999;

KECK MARTIN E. **Depressão: como aparece? Qual o tratamento? Qual a relação com o stress?** 2010. Disponível em <[http://www.depression.ch/documents/depressionen\\_pt\\_neu.pdf](http://www.depression.ch/documents/depressionen_pt_neu.pdf)> acesso em 03 de maio 2017.

LUWISCH, M. M. **Exercício Físico e Depressão**. 2007. Disponível em <http://consultoriodepsicologia.blogs.sapo>> acesso em 03 de maio 2014.

SILVEIRA, L. D. **Níveis de depressão, hábitos e aderência à programas de atividades físicas de pessoa com transtorno depressivo**. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, 2001;

STELLA, S. G.; ANTUNES, H. K.; SANTOS, R. F.; GALDURÓZ, J. C. F.; MELLO, M.T., et al. **Transtornos de humor e exercício físico**. In: MELLO, M. T.; Tufik, S. (Ed.) **Atividade física, exercício físico e aspectos psicofisiológicos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004;



TEODORO, WAGNER LUIZ GARCIA. **Depressão: corpo, mente e alma;** Uberlândia –MG: 2009.

VARELLA, D. **Depressão.** 2013. Disponível em <https://drauziovarella.com.br/letras/d/depressao/>. Visualização em 10 de maio de 2017

WEINECK, JURGEN. **Treinamento ideal:** instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. Barueri: Manole, 1999.