

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

IMPACTO PSICOLÓGICO DO TREINAMENTO FÍSICO PARA ADOLESCENTES.

Victor Hugo Ferreira (ovferreirc@gmail.com)

Os transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, representam um problema de saúde pública crescente, afetando um grande número de indivíduos em todo o mundo. Embora os tratamentos farmacológicos e a psicoterapia sejam as abordagens mais comuns, a necessidade de alternativas eficazes e de baixo risco tem levado à exploração de intervenções não medicamentosas. Neste contexto, o treinamento de força emerge como uma opção promissora. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão literária para analisar e sintetizar os efeitos do treinamento físico como uma estratégia de prevenção e tratamento complementar para jovens e adultos com ansiedade e depressão. A metodologia consistiu em uma revisão integrativa de literatura, realizada nos últimos 10 anos. A busca por artigos científicos foi conduzida em bases de dados como Google Acadêmico. Foram selecionados estudos publicados utilizando descritores como "treinamento de força", "musculação", "exercício", "ansiedade" e "depressão". A análise dos estudos demonstrou que o treinamento físico é um agente preventivo importante e uma estratégia adicional eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. Um programa de treinamento de força, quando realizado de forma regular e com a orientação de profissionais qualificados, mostrou-se capaz de reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e depressão, melhorando o condicionamento físico e contribuindo para a estabilidade emocional. Os

benefícios observados incluem melhora nos parâmetros fisiológicos, metabólicos e neuromusculares, além de um impacto positivo na qualidade de vida geral dos indivíduos. O treinamento físico regular pode ser considerado uma alternativa não medicamentosa altamente benéfica para auxiliar no tratamento

Palavras-chave: treinamento físico; adolescentes.