INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: uma revisão literária

Bruno Henrique Diniz Borges[1]
Jackson Rodrigues de Souza Pereira[2]
Luís Gustavo Silva Oliveira[3]
Marcell Ramos Dias Corrêa[4]
Rafael Dias Batistas dos Santos[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

RESUMO

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais altamente prevalentes, afetando milhões de pessoas em todo o mundo e comprometendo significativamente a qualidade de vida, o desempenho funcional e a saúde geral. O treinamento resistido, comumente conhecido como treinamento com pesos, vem sendo amplamente estudado como uma alternativa não farmacológica eficaz para atenuar os sintomas dessas condições. Este estudo teve como objetivo revisar a literatura científica recente sobre a influência do treinamento resistido nos sintomas de ansiedade e depressão, destacando as principais evidências e possíveis mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos. Foram consultados artigos na plataforma Google Acadêmico, com foco em ensaios clínicos randomizados e meta-análises publicados entre 2018 e 2024. Os resultados demonstraram que o treinamento resistido reduz de forma significativa os sintomas depressivos e, em menor grau, os sintomas de ansiedade, sendo eficaz em diferentes faixas etárias e populações. Entre os mecanismos propostos estão o aumento do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), melhora do sono, aumento da autoestima e redução dos níveis de cortisol. Nesse sentido, comprova-se que o treinamento resistido é uma estratégia eficiente, segura e de baixo custo no combate à ansiedade e depressão, devendo ser incentivado como parte das intervenções integradas em saúde mental.

Palavras- chave: Ansiedade; Depressão; Exercício físico; Saúde mental; Treinamento resistido.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).