

REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE POSSÍVEIS INTERFERÊNCIAS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO

Rosangela FALCO

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

E-mail: rosangela.falco06723@alunos.funepe.edu.br

Julio Cesar RODRIGUES

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: julio.rodrigues@funepe.edu.br

Fernando FABRIZZI

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: ferfabrizzi@funepe.edu.br

EIXO TEMÁTICO: INTERFACES DAS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

RESUMO

Como é sabido, a sociedade contemporânea tem se cada vez mais competitiva e veloz, entretanto, também é possível observar que a população tem apresentado um aumento no número de depressão e no uso de medicamentos moduladores de humor. Dessa forma, buscar ferramentas que tragam informações sobre mecanismos de melhora da saúde psicofisiológica é de extrema importância tanto para a ciência quanto para o indivíduo como um todo. Assim, o objetivo da presente revisão integrativa é buscar por meio da literatura, as possíveis interferências do treinamento de força na depressão. Metodologia: Foram utilizadas como busca na Biblioteca virtual de Saúde (BVS) as palavras chave “strength training” AND “depression no dia 03 de outubro de 2024 às 23h11. Como critérios de inclusão foram utilizados os seguintes filtros: textos completos de estudos clínicos nas línguas, inglesa, portuguesa e espanhola, como assuntos principais “Treinamento Resistido” OR “Exercício Físico” OR “Ensaios Clínicos Controlados Aleatórios como Assunto”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e consequentemente os critérios de exclusão ficaram setenta e dois artigos (MEDLINE (n70) LILACS (n2)). Em seguida, foi feita a leitura dos títulos, do resumo dos artigos. Após a leitura completa, foram eliminados dois artigos (um por ser revisão e outro por abordar ansiedade e não depressão), portanto, foram incluídos como pertencentes do escopo da presente revisão, quatro artigos. Em jovens adultos (mulheres e homens) foi observado interferência do Treinamento Resistido, induzindo reduções significativas nos sintomas depressivos do início até a oitava semana. Ao estudarem homens afro descendentes (urbanos) em condições de carência os autores observaram que o treinamento resistido promoveu eficácia na redução dos sintomas depressivos. Em um estudo onde compararam indivíduos sedentários com praticantes de musculação, os autores observaram melhorias na autoeficácia e na força do hábito, entretanto, não observaram diferenças significativas nos valores e autorrelato quando praticavam a atividade. Dessa forma, os autores concluíram que a redução de comportamento sedentário para adultos mais velhos resultou em melhorias em alguns fatores psicossociais. Por fim, não foi encontrada diferença significativa em fatores de depressão e foram encontrados valores diminuídos de serotonina, dopamina, epinefrina em praticantes de treinamento de força quando comparados aos seus pares sedentários. Dessa forma conclui-se com a presente revisão

que, mesmo encontrando artigos que apresentam benefícios no âmbito da depressão, ainda há necessidade de mais estudos que apresentem a relação entre o treinamento de força e a depressão.

Palavras-chave: Depressão, Musculação, Saúde Mental.