



BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Cleislia de Jesus Ferreira Monteiro¹; Luciana Pinto Miranda¹; Paulo Vinícius Lucas Santos¹; Raquel Cristina Martins¹; Rayssa Lima Magalhães¹; Richard Davidson Gusmão dos Santos¹ 1_Centro Universo Belo Horizonte

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS (2021) depressão é um transtorno comum, mas sério que interfere nas atividades diárias. Já a ansiedade é entendida como um estado contínuo de preocupação diante de eventos e circunstâncias que ainda não ocorreram. O objetivo do presente estudo foi verificar os benefícios da musculação no tratamento da depressão e ansiedade. Os estudos sugerem que o exercício físico regular pode estar associado a uma menor incidência de sintomas depressivos e ansiosos, contribuindo na melhora da qualidade de vida e da saúde mental. Este estudo foi conduzido seguindo o método de revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados, consideram-se: publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, encontrados a partir da expressão de busca (Musculação OR “Treinamento Resistido” OR “Treinamento de Força”) AND (Ansiedade OR Depressão), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, onde foram realizadas as buscas do presente estudo. Dos sete artigos analisados, três questionam os benefícios do treinamento de musculação, destacando a influência da dinâmica de treino, a intensidade e a forma de realização. A prescrição adequada do treinamento, seguindo princípios como individualidade, continuidade, sobrecarga e variabilidade, é crucial. Estudos experimentais com amostras selecionadas mostram resultados positivos, especialmente em idosos, em que o treinamento de musculação e aeróbico moderado demonstram significativa melhora nos sintomas depressivos. A frequência e intensidade controladas são essenciais com exercícios aeróbicos, evidenciando mais benefícios no tratamento da ansiedade, enquanto a musculação destaca-se na prevenção e controle dos sintomas depressivos. Em conclusão, o treinamento de musculação, independentemente do tempo sedentário, está significativamente associado à redução da ansiedade e depressão. Os resultados dos estudos permitem ressaltar a importância do exercício físico em geral como uma abordagem eficaz na promoção da saúde mental.