

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS BASEADAS EM EXERCÍCIOS RESISTIDOS E SEUS IMPACTOS NA SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA

PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS BASED ON RESISTANCE EXERCISES AND THEIR IMPACTS ON DEPRESSIVE SYMPTOMS

Letícia dos Santos Serra ¹
Ana Luiza Oliveira Santos Nascimento²

RESUMO: **Introdução:** A depressão é caracterizada como uma condição psicológica complexa que afeta o estado de espírito do indivíduo e sua capacidade de funcional. Os exercícios de resistência se mostram úteis e acessíveis para aliviar os sintomas depressivos. Pesquisas recentes indicam que o treinamento de resistência ajuda na diminuição dos sinais de depressão com resultados, reforçando assim sua eficácia no tratamento da saúde mental. **Objetivo:** Analisar os efeitos dos exercícios resistidos na sintomatologia depressiva. **Materiais e Métodos:** O presente estudo caracteriza-se como qualitativo por meio de uma revisão bibliográfica integrativa. Foi realizada uma revisão criteriosa utilizando literaturas que abordem sobre os exercícios resistidos e seus impactos na sintomatologia depressiva com a utilização de artigos publicados a partir de 2020 nos idiomas português e inglês nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Elsevier's premier platform of peer-reviewed scholarly literature (ScienceDirect). **Resultados:** Os resultados analisados foi que o exercício resistido apresenta efeitos positivos na sintomatologia depressiva, com redução moderada a alta dos sintomas depressivos, especialmente em casos leves a moderados. Além disso, essa prática proporcionou melhorias adicionais, como o sono de melhor qualidade, aumento da força muscular e uma vida mais satisfatória. **Conclusão:** O exercício resistido se trata de uma intervenção terapêutica eficaz para o tratamento dos sintomas de quadros depressivos.

3925

Palavras-chave: Exercício resistido. Depressão. Intervenção terapêutica e Treinamento de Força.

ABSTRACT: **Introduction:** Depression is characterized as a complex psychological condition that affects an individual's mood and functional capacity. Resistance exercises have proven to be useful and accessible tools in alleviating depressive symptoms. Recent research indicates that resistance training helps reduce signs of depression, thus reinforcing its effectiveness in mental health treatment. **Objective:** To analyze the effects of resistance exercises on depressive symptomatology. **Materials and Methods:** This study is characterized as qualitative through an integrative literature review. A thorough review was conducted using literature addressing resistance exercises and their impact on depressive symptomatology, with the inclusion of articles published from 2020 onwards in Portuguese and English, retrieved from the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), and Elsevier's premier platform of peer-reviewed scholarly literature (ScienceDirect). **Results:** The analyzed results showed that resistance exercise has positive effects on depressive symptomatology, with a moderate to high reduction in depressive symptoms, especially in mild to moderate cases. Additionally, this practice provided further improvements such as better sleep quality, increased muscle strength, and a more satisfying life. **Conclusion:** Resistance exercise is an effective therapeutic intervention for the treatment of depressive symptoms.

Keywords: Resistance exercise. Depression. Therapeutic intervention. Strength training.

¹ Graduanda em Fisioterapia. Faculdade de Ilhéus/Faculdade Madre Thaís.

² Mestre em Educação Física. Faculdade de Ilhéus/Faculdade Madre Thaís.

I INTRODUÇÃO

A depressão é considerada atualmente uma das principais preocupações de saúde pública global, sendo a principal causa de incapacidade no mundo (Aníbal et al., 2017). Estima-se que mais de 320 milhões de pessoas no mundo sofram de depressão diagnosticada (OMS, 2017), número que, em outros levantamentos, ultrapassa 350 milhões (Aníbal et al., 2017), afetando mais frequentemente mulheres e pessoas com doenças crônicas associadas (Boing et al., 2012). No Brasil, aproximadamente 12 milhões de pessoas convivem com a depressão, sendo essa a maior taxa da América Latina (Stopa et al., 2015). Ainda, a prevalência global dos transtornos depressivos aumentou 18% entre 2005 e 2015 (Vos et al., 2016), sendo que uma em cada sete crianças ou adolescentes apresenta algum transtorno mental (Polanczyk et al., 2015; Lawrence et al., 2015), prevalência que pode subir para um em cada cinco adultos (Australian Bureau of Statistics, 2021).

A depressão se manifesta por sintomas como tristeza persistente, perda de interesse, sentimento de culpa, baixa autoestima, distúrbios do sono e apetite, além de fadiga muscular (Adamoli et al., 2009; Aníbal et al., 2017). Trata-se de uma condição multifatorial, com etiologia genética e influências ambientais, sendo muitas vezes desencadeada por estresse psicomotor crônico (Oliveira, 2013). O não tratamento adequado dessa condição pode levar a um agravamento da carga da doença, aumento de comorbidades, como doenças metabólicas e cardiovasculares, e até a redução da expectativa de vida (Correll et al., 2017; Knol et al., 2006; Lett et al., 2004; Lawrence et al., 2013).

Embora o tratamento convencional envolva principalmente o uso de medicamentos e psicoterapia (Andrade, 2011), muitas pessoas não aderem aos fármacos devido aos efeitos colaterais e ao alto custo, o que leva à busca por alternativas terapêuticas eficazes e acessíveis, como a prática de exercícios físicos (Silva et al., 2017). Neste contexto, a fisioterapia surge como uma ferramenta essencial no cuidado integral à saúde mental, atuando tanto na prevenção quanto na reabilitação por meio do movimento humano (Barbosa et al., 2013). O fisioterapeuta é capacitado para atuar em diagnóstico, planejamento terapêutico e promoção da saúde, sendo um profissional fundamental na condução de intervenções com exercícios resistidos (Ribeiro, 2014).

O treinamento de resistência (TR), também chamado de treinamento de força, utiliza sobrecarga muscular com o objetivo de melhorar força, potência, resistência e massa muscular (Ratamess et al., 2009). É uma prática recomendada principalmente para adultos mais velhos, com o intuito de mitigar o declínio muscular relacionado à idade (Fragala et

al., 2019), mas seus benefícios vão além da saúde física. Diversos estudos têm relatado efeitos positivos do TR sobre indicadores cardiometabólicos (Ashton et al., 2020; Mcleod et al., 2019), pressão arterial (Abrahin et al., 2021), composição corporal (Cunha et al., 2021), função cardiorrespiratória (Hollings et al., 2017) e funcionamento neurológico (Herold et al., 2019).

A prática de exercícios físicos, especialmente sob orientação fisioterapêutica, é considerada uma terapia não medicamentosa eficaz no controle da depressão (Silva et al., 2017), promovendo benefícios que envolvem melhora do humor, imagem corporal, autoconfiança, autoestima e, por fim, da qualidade de vida (Capela et al., 2009). Nesse contexto, a utilização de exercícios resistidos como intervenção fisioterapêutica para o tratamento da depressão configura-se como uma alternativa promissora, segura e de baixo custo, destacando-se por não apresentar os efeitos adversos comumente associados às abordagens farmacológicas (Barbosa et al., 2013).

Com base nas evidências científicas atuais e nos crescentes índices de depressão na população mundial, levanta-se o seguinte questionamento: as intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios resistidos apresentam efeitos significativos na redução da sintomatologia depressiva? A partir dessa problemática, formula-se a hipótese de que o treinamento resistido (TR), enquanto abordagem terapêutica da fisioterapia, promove benefícios clínicos e funcionais em indivíduos com depressão, contribuindo para a melhora do humor, autoestima, funcionalidade e qualidade de vida. Em contrapartida, considera-se também a hipótese nula de que os exercícios resistidos não apresentam efeitos significativos sobre os sintomas depressivos, sendo comparáveis a outras intervenções ou grupo controle.

3927

Com base nesse referencial, o presente estudo tem como objetivo geral, por meio de uma revisão da literatura científica, analisar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas com exercícios resistidos na sintomatologia depressiva. Especificamente, busca-se compreender de que forma o treinamento resistido influencia os principais sintomas da depressão, como tristeza persistente, fadiga e baixa autoestima (Adamoli et al., 2009; Aníbal et al., 2017); comparar sua eficácia em relação a outros métodos convencionais, como farmacoterapia e psicoterapia (Cooney et al., 2013; Gordon et al., 2018); investigar os efeitos físicos adicionais do TR, como melhora na composição corporal, força muscular e função neurológica (Ratamess et al., 2009; Herold et al., 2019); e identificar a percepção de adesão e tolerância ao exercício entre indivíduos deprimidos, especialmente considerando a baixa adesão a tratamentos farmacológicos (Silva et al., 2017).

A realização deste estudo se justifica pela elevada prevalência de depressão, considerada uma das principais causas de incapacidade no mundo (Organização Mundial da Saúde, 2017; Aníbal et al., 2017), e pela crescente necessidade de estratégias terapêuticas seguras, acessíveis e eficazes no tratamento da saúde mental. Apesar do amplo uso de medicamentos antidepressivos e intervenções psicoterápicas, muitos pacientes apresentam baixa adesão ao tratamento ou não obtêm resposta satisfatória (Andrade, 2011), o que reforça a importância de abordagens complementares como os exercícios resistidos. A fisioterapia, enquanto ciência do movimento humano, mostra-se altamente capacitada para conduzir esse tipo de intervenção, favorecendo a reabilitação funcional e psicossocial do indivíduo (Barbosa et al., 2013; Ribeiro, 2014).

Este estudo justifica-se pela necessidade de ampliar as abordagens não farmacológicas eficazes, acessíveis e seguras no enfrentamento da depressão, uma condição que atinge mais de 320 milhões de pessoas no mundo (Organização Mundial da Saúde, 2017). Além disso, essa prática tem se mostrado promissora no combate aos efeitos adversos do envelhecimento e das doenças crônicas, beneficiando particularmente adultos e idosos (Fragala et al., 2019; Zhang et al., 2023). Diante desse cenário, se faz necessário investigar de forma aprofundada os impactos das intervenções fisioterapêuticas com exercícios resistidos sobre a depressão se faz necessário, contribuindo para a ampliação das estratégias terapêuticas disponíveis e para o fortalecimento do papel da fisioterapia na promoção da saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A depressão como desafio de saúde pública

No plano global, a depressão afeta mais de 280 milhões de pessoas, representando cerca de 3,8% da população mundial (ONU Brasil, 2017). No Brasil, o cenário é alarmante: aproximadamente 11,5 milhões de brasileiros convivem com a doença (Oliveira et al., 2024), com dados de 2019 indicando uma prevalência de 10,2% na população adulta, sendo mais expressiva entre mulheres (14,7%) do que entre homens (5,1%) (IBGE, 2020; Park Zarate jr, 2019).

Classificada entre as dez doenças mais debilitantes do mundo, a depressão compromete as dimensões física, psicológica e social da qualidade de vida (Medeiros, 2019; Silva, 2020). Seu impacto vai além do sofrimento psíquico, interferindo em processos biológicos fundamentais como regulação neuroendócrina, resposta inflamatória, coagulação, sono e apetite, fatores que podem levar à morte prematura e estão frequentemente

relacionados à ocorrência de suicídio (Gold et al., 2015; Silva, 2020; Organização Mundial da Saúde, 2021)

As causas da depressão são multifatoriais e complexas. Elas incluem predisposições genéticas, vulnerabilidades pré-natais, traumas emocionais, dificuldades socioeconômicas, dinâmicas familiares disfuncionais, uso de substâncias psicoativas, e exposição a ambientes adversos (Kessler e Bromet, 2013; Larrieu e Laye, 2018; Lohoff, 2010; Trikojat et al., 2017; Wray et al., 2018; Ng et al., 2017; Qato et al., 2018; Yang et al., 2015; Tartaro; Baptista; Raad, 2024; Lima et al., 2024). Disfunções em sistemas homeostáticos, como o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e o sistema imunológico, também desempenham papel relevante, estando ligadas a níveis alterados de citocinas pró-inflamatórias (Köhler et al., 2017; Leighton et al., 2018; Weissman et al., 2016).

Nesse contexto, alternativas complementares ganham relevância, uma delas é a atividade física, que vem sendo reconhecida como intervenção preventiva e terapêutica eficaz. A OMS a define como qualquer movimento corporal com gasto energético (Organização Mundial da Saúde, 2018), sendo que o exercício físico planejado, estruturado e repetitivo —mostrou-se eficaz na redução de sintomas depressivos, além de contribuir para a melhora da qualidade de vida e diminuição da mortalidade (Ceria-Ulep et al., 2011; Hoare et al., 2021; Schuch et al., 2016; Belvederi Murri et al., 2020).

2.2 O papel da fisioterapia na saúde mental

A fisioterapia é uma área focada na compreensão e estudo dos movimentos do corpo humano e envolve um pensamento clínico que integra a promoção da saúde com a prevenção e tratamento de questões relacionadas ao movimento e função corporal. (Almeida et al., 2021). Essas questões podem não apenas impactar o corpo fisicamente, mas também ter repercussões emocionais nas pessoas, afetando diretamente sua capacidade funcional e qualidade de vida (Barbosa e Silva, 2014; Holanda et al., 2018). Portanto, a assistência à saúde mental é vista como uma ação estratégica e integrativa que une informações sobre o funcionamento do corpo humano com elementos de biomecânica e aspectos psicossociais (Trindade et al., 2022).

Estudos apontam que a integração da fisioterapia nos cuidados de saúde mental traz vantagens tangíveis ao reduzir os efeitos colaterais dos medicamentos psicotrópicos (Martins et al., 2022), além de contribuir para a melhoria das alterações funcionais associadas a doenças mentais. Essas mudanças incluem aprimoramento de capacidades ligadas à

autonomia pessoal, à mobilidade e à realização de atividades do dia a dia (Silva et al., 2012). Dentro desse cenário específico de atuação do fisioterapeuta é crucial que ele saiba dar novos significados ao emprego de atividades e outras práticas físicas através da utilização de estratégias terapêuticas customizadas para atender às demandas individuais de cada pessoa. Isso implica harmonizar corpo e mente em sua abordagem clínica (Probst 2017; Pavan et al., 2021).

As provas científicas sustentam que as terapias físicas são eficientes. Atividades psicomotoras e treino de força são exemplos disso (Staton, J., e Happell, B. 2009). Além disso, fortalecem os músculos e o sistema cardiovascular ao mesmo tempo que reduzem sintomas de ansiedade e depressão (Organização Mundial da Saúde, 2020).

Assim sendo, o impacto da fisioterapia na saúde mental se firma como um componente vital em uma perspectiva ampliada de cuidados de saúde, colaborando para a completude do tratamento e melhorando a qualidade de vida de indivíduos lidando com angústias mentais. A intervenção fisioterapêutica que une corpo e mente enfatiza a relevância do movimento como meio de curativo, autoexpressão, além da reintegração social.

2.3 Efeitos dos exercícios resistidos da sintomatologia depressiva

3930

A depressão é um transtorno multifatorial que pode comprometer significativamente a qualidade de vida, afetando não apenas o estado emocional, mas também aspectos cognitivos e funcionais do indivíduo. Nesse contexto, o exercício resistido (ER), também conhecido como treinamento de resistência ou de força se mostra eficaz por atuar simultaneamente em esferas físicas e psíquicas, promovendo benefícios neuroendócrinos e neuromusculares que resultam em maior sensação de bem-estar, regulação do humor e autoestima (Papalia e Feldman, 2013; Castilho, 2014; O'Connor et al., 2010).

Estudos apontam que indivíduos com depressão que aderem ao ER experimentam reduções significativas nos níveis de sintomas depressivos, além de melhorias na autoimagem, autoconfiança e qualidade de vida (Gordon et al., 2018). Esses efeitos são mediados, em parte, pela liberação de hormônios como a dopamina e a beta-endorfina, que exercem ação analgésica e relaxante, promovendo melhoras no humor e na disposição geral (Strüder et al., 2001; Angelo e Zilberman, 2016).

Além disso, o ER potencializa adaptações neuroendócrinas que otimizam o funcionamento do sistema nervoso e endócrino, favorecendo a plasticidade cerebral e o

equilíbrio hormonal, elementos frequentemente comprometidos em indivíduos com depressão (Marin et al., 2007 apud Castilho, 2014). As melhorias geradas vão além do aspecto fisiológico: o exercício favorece a socialização, a integração comunitária e o resgate da autonomia funcional, o que é especialmente importante para pessoas em sofrimento psíquico (Castilho, 2014; Lima, 2014).

Para indivíduos que vivenciam sintomas depressivos em variados graus de intensidade, o exercício resistido (ER) destaca-se como uma estratégia terapêutica não farmacológica, eficaz e segura, oferecendo a vantagem de não ocasionar os efeitos adversos comumente relacionados ao uso de antidepressivos (Ferreira et al., 2014; Florindo et al., 2002). Isso o torna especialmente relevante em estratégias de cuidado integrado, como complemento ou alternativa a tratamentos convencionais.

Mesmo em indivíduos que não aparentam sintomas graves, mas enfrentam os desafios cotidianos da depressão enquanto tentam manter suas responsabilidades diárias, o ER se mostra benéfico. De acordo com Costa et al. (2007), a atividade física promove efeitos positivos em qualquer idade ou sexo, sendo associada a melhor saúde mental entre indivíduos fisicamente ativos quando comparados aos sedentários.

Diante do aumento contínuo da prevalência da depressão na sociedade contemporânea, especialmente entre pessoas com estilos de vida mais isolados ou sedentários, o exercício resistido emerge como uma estratégia eficaz e abrangente capaz não apenas de fortalecer o corpo, mas também de restaurar o equilíbrio emocional, promovendo bem-estar e uma vida mais saudável e plena.

3931

3 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia do presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de caráter básico com finalidades exploratórias através de pesquisa bibliográfica qualitativa, a respeito das intervenções fisioterapêuticas com exercícios resistidos e seus impactos na sintomatologia depressiva, construída a partir de cinco etapas: definição do tema e escolha das perguntas norteadoras da investigação, estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos, análise dos artigos escolhidos na revisão integrativa, interpretação dos achados e divulgação do conhecimento evidenciado pela revisão sistemática.

A coleta de dados foi realizada no período de fevereiro de 2025 a maio de 2025, com bases em artigos publicados em português e inglês que expusessem estudos relacionados com os com exercícios resistidos e seus impactos na sintomatologia depressiva. As buscas dos

artigos foram executadas por meio das bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Elsevier's premier platform of peer-reviewed scholarly literature (ScienceDirect).

Foram encontrados no total 1.227 artigos, utilizando-se apenas 6 dos encontrados, norteados pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Treinamento Resistido, Depressão, Fisioterapia, Efeitos”, bem como seus respectivos termos em inglês. As buscas foram realizadas por meio do operador Booleano “AND” conforme descrito na tabela 1. Nas etapas seguintes foram realizadas leituras dos artigos para a familiarização do tema abordado, com recorte temporal de cinco anos (2020-2025).

Os critérios de inclusão definidos para este estudo foram: Estudos com Nível de Evidência Alto e Moderado com base no Sistema GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) como Revisões Sistemáticas e Metanálise, Estudos Clínicos Randomizados, artigos na íntegra, disponibilizados nos idiomas português e inglês, correspondentes com o recorte temporal de cinco anos e que retratem acerca dos efeitos dos exercícios resistidos na sintomatologia depressiva.

Enquanto, os critérios de exclusão incluem artigos em outros tipos de desenhos de estudo, como resumo, estudo piloto, trabalhos de conclusão de curso (graduação e pós-graduação), comunicações em eventos científicos, relatos de caso e série de casos.

3932

Tabela 1. Fontes e descritores em ciências da saúde utilizados para busca dos artigos

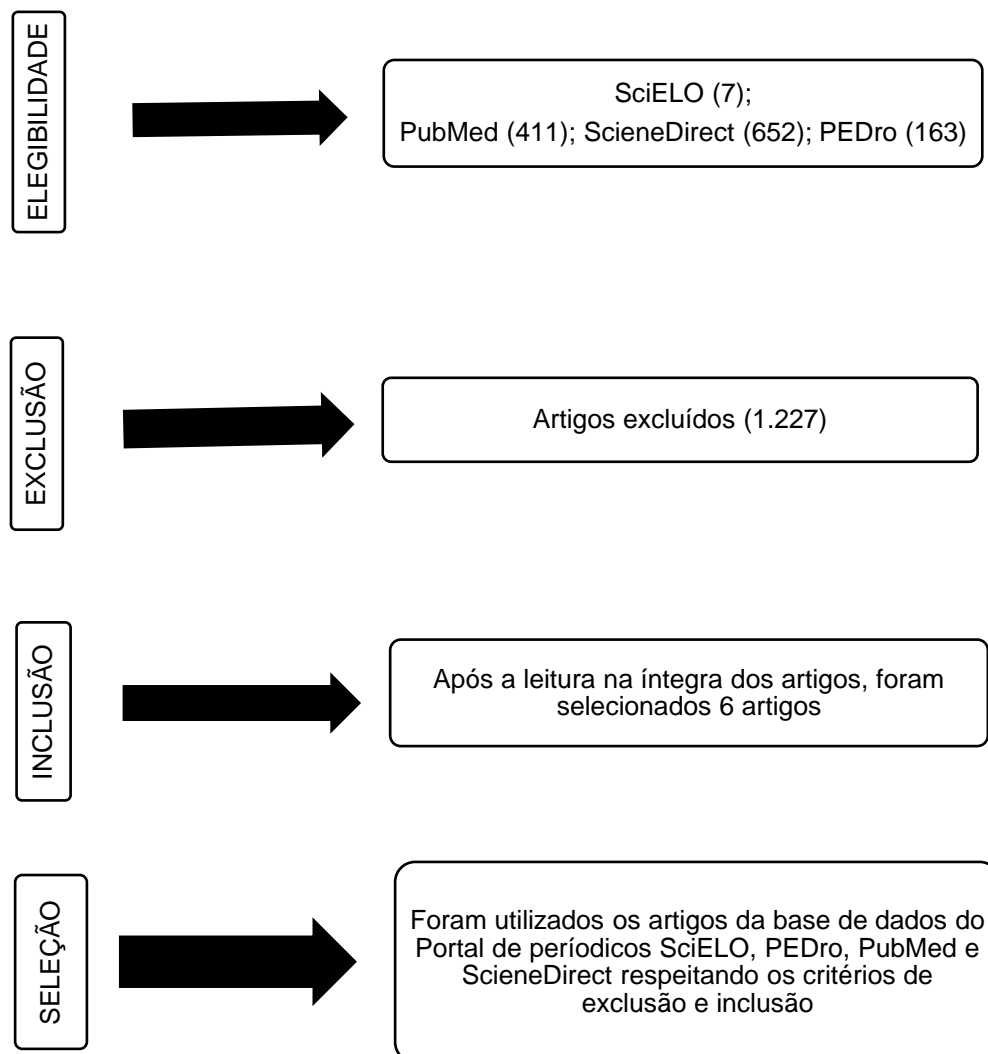
Fonte	Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)
PubMed	Treinamento Resistido, Depressão, Fisioterapia and Efeitos (n=0) Resistance Training, Depression, Physical Therapy and Effects (n= 411)
SciELO	Treinamento Resistido, Depressão, Fisioterapia and Efeitos (n=0) Resistance Training, Depression, Physical Therapy and Effects (n= 7)
ScienceDirect	Treinamento Resistido, Depressão, Fisioterapia and Efeitos (n=0) Resistance Training, Depression, Physical Therapy and Effects (n= 652)
PEDro	Treinamento Resistido, Depressão, Fisioterapia and Efeitos (n=0) Resistance Training, Depression, Physical Therapy and Effects (n= 163)

Fonte: Autoria própria, 2025.

4 RESULTADOS

No total 1.233 estudos foram identificados. A figura 1 demonstra os processos do esquema de inclusão e exclusão utilizados.

Figura 1: Etapas do esquema de inclusão e exclusão utilizados para seleção e análise dos artigos.



3933

Fonte: Autoria Própria, 2025.

Como parte da análise, é apresentado o Quadro 1 em seguida, onde apresenta os estudos selecionados para análise e leitura completa dos resultados. Depois de aplicados os critérios de elegibilidade, inclusão e exclusão conforme definido anteriormente na metodologia, foram procedidos os artigos elegíveis que abordam os efeitos dos exercícios resistidos na sintomatologia depressiva.

Quadro 1. Distribuição dos estudos mais relevantes para a pesquisa.

AUTOR/DATA	ARTIGO	OBJETIVOS	MÉTODOS	RESULTADOS
Augustin et al., 2023.	Resistance Training in Depression.	O objetivo deste estudo foi avaliar criticamente e resumir as pesquisas atuais sobre treinamento resistido na depressão.	O estudo é uma Revisão Sistemática que incluiu 2 metanálises e 7 ensaios clínicos randomizados (RCTs), envolvendo 1877 participantes nas metanálises e diferentes amostras nos RCTs. Os participantes com sintomas depressivos e/ou diagnóstico de depressão, realizaram treinamentos de resistência por 8 semanas a 26 meses, de 2 a 4 vezes por semana, com intensidades entre 20% e 80% de 1RM, utilizando aparelhos, pesos livres, elásticos e treinos domiciliares. Os grupos de intervenção (treinamento resistido) foram comparados a grupos controle (lista de espera, relaxamento ou tratamento padrão), com avaliações qualitativas e quantitativas por escalas como BDI, HAM-D17, GDS e outras medidas de sintomas depressivos.	O estudo concluiu que o treinamento resistido demonstrou reduzir significativamente os sintomas depressivos, apresentando efeitos de magnitude moderada a alta, especialmente em casos leves a moderados. Esse efeito antidepressivo foi observado mesmo com variações na intensidade do treino, entre 20% e 80% de 1RM, e com frequência de duas a quatro sessões por semana. A adesão às intervenções variou de 33% a 95%, sendo, na maioria dos casos, considerada alta. Além da melhora nos sintomas depressivos, também relataram benefícios adicionais, como aumento da força muscular, melhora na qualidade do sono e da qualidade de vida.
Carneiro et al., 2020.	The Effects of Exclusively Resistance Training-Based Supervised Programs in People with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.	Investigar os efeitos de programas supervisionados compostos exclusivamente por treinamento de resistência (TR) na sintomatologia depressiva de adultos com diagnóstico clínico de depressão. A meta-análise buscou consolidar evidências sobre a eficácia do TR como uma alternativa terapêutica não farmacológica para essa população.	O artigo utilizou uma revisão sistemática com meta-análise para investigar o impacto de programas exclusivamente baseados em treinamento resistido. Os participantes tinham diagnóstico de depressão, e a intervenção consistia apenas em musculação supervisionada. A avaliação dos sintomas depressivos foi feita antes e após as intervenções, utilizando 3934 escalas padronizadas.	O estudo concluiu que os resultados dos programas supervisionados de treinamento resistido têm um efeito positivo significativo na redução dos sintomas de depressão em adultos. Esses achados sugerem que o treinamento resistido pode ser uma intervenção eficaz no tratamento da depressão.
Meyer et al., 2024.	Feasibility and preliminary efficacy of a theory-informed resistance exercise	O objetivo do foi analisar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia inicial de um estudo de Treinamento de Exercício Resistido (RET), com duração de 16	O estudo trata-se de um Ensaio Clínico Randomizado com uma amostra total de 10 adultos, diagnosticados com TDM, porém somente 9 participaram. As sessões foram	O estudo concluiu que os achados preliminares indicam que o RET é uma abordagem viável e potencialmente eficaz no tratamento do TDM, apresentando efeitos antidepressivos

	training single-arm intervention for major depression	semanas e fundamentado em teoria, voltado ao tratamento do Transtorno Depressivo Maior (TDM), além de investigar possíveis alterações no fluxo sanguíneo cerebral.	realizadas 2 vezes por semana ao longo de 16 semanas, em um grupo único. Foram realizadas discussões semanais sobre fatores motivacionais e engajamento. A viabilidade foi avaliada por meio das taxas de triagem, recrutamento, frequência e adesão ao programa. O diagnóstico atual de TDM, a intensidade dos sintomas (tanto autorrelatados quanto avaliados por profissionais) e o fluxo sanguíneo cerebral foram mensurados no início do estudo e nas semanas 8, 16 e 26. O fluxo sanguíneo cerebral foi avaliado considerando a velocidade média do sangue, a condutância e a pulsatilidade da artéria cerebral média (ACM).	substanciais. Como, reduções significativas nos sintomas depressivos, tanto nos relatos dos participantes quanto nas avaliações clínicas (g de Hedges variando entre 0,84 e 2,13). Houve elevações leves a moderadas na velocidade do fluxo na ACM (g = 0,32-0,57) e na condutância (g = 0,20-0,76), com mudanças discretas na pulsatilidade (todos os valores de g < 0,21).
O'Sullivan et al., 2023.	Effects of resistance exercise training on depressive symptoms among young adults: A randomized controlled trial	O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um programa de treinamento resistido (TR) de oito semanas, baseado em diretrizes, sobre os sintomas depressivos em adultos jovens, incluindo aqueles com sintomas subclínicos de Transtorno Depressivo Maior (AMDD) e Transtorno de Ansiedade Generalizada (AGAD).	Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 55 adultos jovens (idade média de 26 ± 5 anos; 36 mulheres). Os participantes foram alocados para um grupo de intervenção, com sessões individuais de TR duas vezes por semana, ou para um grupo controle em lista de espera. Os sintomas depressivos foram avaliados utilizando o Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS), uma medida autorreferida de 16 itens. As análises estatísticas incluíram ANCOVAs de medidas repetidas para examinar as diferenças entre os grupos ao longo do tempo, com análise de efeitos simples para interações significativas. O tamanho do efeito foi calculado utilizando o d de Hedges, e análises estratificadas foram conduzidas para os subgrupos com AMDD e AGAD.	O treinamento resistido resultou em reduções estatisticamente significativas e clinicamente relevantes nos sintomas depressivos após oito semanas, com tamanhos de efeito grandes: Amostra total: d = 1,01 (IC 95%: 0,44-1,57); Subgrupo AMDD: d = 1,71 (IC 95%: 0,96-2,46); Subgrupo AGAD: d = 1,39 (IC 95%: 0,55-2,24). Esses resultados apoiam o uso do treinamento resistido, conforme diretrizes, como uma intervenção promissora para reduzir sintomas depressivos leves em adultos jovens.
Cunha. et al., 2021.	Resistance training reduces depressive and	O estudo teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de treinamento resistido (TR) supervisionado e	Trata-se de um estudo piloto experimental com 41 mulheres idosas (média de 68 ± 8 anos), divididas em grupo de treinamento	O estudo concluiu que o treinamento de resistência (TR) obteve resultados que indicaram que o programa de TR de 12 semanas

	anxiety symptoms in older women: a pilot study	progressivo, com duração de 12 semanas, sobre os sintomas de depressão e ansiedade em mulheres idosas. Além disso, buscou-se examinar o possível papel da idade, alterações cognitivas e força muscular nesses sintomas.	(GT) e grupo controle (GC). O GT realizou um programa de treinamento resistido supervisionado por 12 semanas, com três sessões semanais, compostas por oito exercícios em três séries de 8 a 12 repetições. O GC não recebeu intervenção. Antes e depois do programa, foram avaliados: força muscular (teste de uma repetição máxima), função cognitiva (MoCA e fluência verbal), sintomas de depressão (GDS-15) e ansiedade (BAI).	reduziu significativamente os sintomas de depressão e ansiedade nas mulheres idosas participantes, independentemente da idade, força muscular e função cognitiva.
Marinell et al., 2024.	Resistance training and combined resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis	O estudo teve como objetivo avaliar a eficácia do treinamento resistido (TR) e do treinamento combinado (TC) que integra exercícios resistidos e aeróbicos na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em jovens.	Este estudo consistiu em uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados (RCTs) que incluíram intervenções com, no mínimo, quatro semanas de treinamento de resistência, envolvendo participantes com 26 anos ou menos com sintomas clinicamente elevados de depressão e ansiedade. Para analisar os dados, foi utilizada uma meta-análise de efeitos aleatórios com o objetivo de calcular o tamanho de efeito combinado das intervenções de treinamento de resistência, comparando os resultados pré e pós-intervenção com os grupos controle. A qualidade das evidências foi avaliada com base nos critérios do Cochrane Risk-of-Bias 2 (RoB 2) e do sistema GRADE (Grading of Recommendation, Assessment, Development, and Evaluation).	Os resultados indicaram que tanto o treinamento resistido quanto o treinamento combinado são eficazes na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em jovens. Esses achados sugerem que a incorporação de programas de exercícios físicos, especialmente os que incluem componentes de resistência e aeróbicos, pode ser uma estratégia benéfica no tratamento desses transtornos nessa faixa etária.

3936

Fonte: Autoria própria, 2025.

4 DISCUSSÃO

Esta revisão bibliográfica com caráter integrativo teve como objetivo geral analisar os efeitos do exercício resistido na sintomatologia depressiva. Em conformidade com as evidências apresentadas, o exercício resistido demonstrou efeitos positivos significativos, com redução moderada a alta dos sintomas depressivos, especialmente em casos leves a moderados. Os benefícios foram observados mesmo com variações na intensidade do treino e frequência semanal, apresentando ainda alta adesão à prática. Além da melhora no quadro depressivo, também foram relatados efeitos adicionais, como aumento da força muscular, melhora na qualidade do sono, da qualidade de vida e redução do absenteísmo no trabalho.

Para Augustin et al. (2023), o treinamento resistido demonstrou reduzir significativamente os sintomas depressivos, apresentando efeitos de amplitude moderada a alta, especialmente em casos leves a moderados. Apesar da falta de evidências que apontem, a superioridade entre diferentes tipos de exercícios físicos o treino resistido é considerado parte essencial de uma estratégia terapêutica multimodal que tem como objetivo melhorar não só os sintomas depressivos, mas também o bem-estar físico geral.

De acordo com Carneiro et al. (2020), A maioria das abordagens para tratar a depressão são concentradas em exercícios aeróbicos. Sabendo disso, atualmente há uma necessidade investigar o treinamento de resistência como uma opção terapêutica alternativa a ser considerada. Desse modo, é crucial que estudos sejam conduzidos de forma, levando em conta diferentes variáveis do programa como intensidade do treino, volume, sequência dos exercícios e frequência cardíaca. Apesar da falta de evidências substanciais até o momento, o treinamento de resistência mostra potencial promissor no tratamento da depressão, destacando-se a necessidade urgente da realização de ensaios clínicos bem planejados para confirmar sua efetividade nesse contexto específico.

Conforme Meyer et al., (2024), o Treinamento Resistido (TRE) possui efeitos antidepressivos expressivos em participantes com Transtorno Depressivo Maior

(TDAM) e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), indicando um possível efeito sinérgico entre a redução dos sintomas de depressão e ansiedade. Assim, os dados reforçam a eficácia do TRE como abordagem terapêutica complementar para depressão e ansiedade, mesmo diante de respostas clínicas variadas.

Segundo O'Sullivan et al. (2023), o Treinamento Resistido (TRE) é capaz de promover reduções clinicamente relevantes nos sintomas depressivos em jovens adultos saudáveis, através de uma intervenção de oito semanas. Além disso, em indivíduos com Transtorno Depressivo Maior (TDAM) e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), obtiveram efeitos antidepressivos significativos, sugerindo um possível efeito sinérgico, especialmente entre os participantes com TAG, onde as reduções dos sintomas depressivos e ansiosos se mostraram complementares. Com base em Cunha. et al. (2021), o treinamento de resistência (TR) obteve melhores resultados com um programa de 12 semanas, onde os sintomas de depressão e ansiedade nas mulheres idosas participantes, diminuíram significativamente, independentemente da idade, força muscular e função cognitiva.

Para Marinell et al. (2024), o treinamento de resistência obteve um efeito positivo, assim como, o treinamento combinado sendo eficazes na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em jovens com sintomatologia depressiva elevada ou ansiedade. Ainda segundo o mesmo autor são necessários mais ensaios clínicos randomizados (ECRs) para consolidar esses achados na prática clínica. Apesar disso, treinamento resistido se apresenta como uma intervenção eficaz e promissora no tratamento de jovens com sintomas depressivos e ansiosos.

6 CONCLUSÃO

A partir das evidências analisadas nos estudos, o exercício resistido apresenta efeitos positivos na sintomatologia depressiva, com redução moderada a alta dos sintomas, especialmente em casos leves a moderados. Além disso, essa prática proporcionou melhorias adicionais, como o sono de melhor qualidade, aumento da força muscular e uma vida mais satisfatória. É considerado que esse tipo de

intervenção seja acessível e flexível para os pacientes, o que resultou em uma adesão elevada ao tratamento mesmo diante de variações na intensidade ou frequência dos exercícios. Além disso, foi observado também benefício em pessoas com depressão maior ou ansiedade generalizada, sugerindo uma possível sinergia entre os sintomas de depressão e ansiedade. No entanto, é necessário realizar ensaios clínicos bem planejados, levando em conta diversos fatores como volume, sequência, intensidade dos exercícios para confirmar eficácia do treinamento de resistência como um complemento terapêutico ao tratamento da depressão.

REFERÊNCIAS

ABRAHIN, O.; SOUSA, E. C.; SOUSA, F. N.; LIMA, L. G.; VIEIRA, R. M.; SOUSA, M. S. Blood pressure responsiveness to resistance training in hypertensive older adults: a randomized controlled trial. **Journal of Human Hypertension**, v. 35, p. 824–831, 2021. Acesso em: 6 abr. 2025. DOI: 10.1097/MBP.0000000000000690.

ADAMOLI, A. N.; AZEVEDO, M. R. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.14, n.1, p.243–251, 2009. Acesso em: 3 abr. 2025.

ALMEIDA, M. T.; GABRIEL, L. B.; AMORIM, P. B. O papel do fisioterapeuta no tratamento de pacientes com transtornos mentais. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 2, n. 8, 2021. Disponível em: Recima. Acesso em: 15 mar. 2025.

ANDRADE, T. R. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura**. Campinas: 2011. Acesso em: 10 abr. 2025.

ANÍBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, n.9, 2017. Acesso em: 11 abr. 2025.

ASHTON, R. E.; TEW, G. A.; ANING, J. J.; GILBERT, S. E.; LEWIS, L.; SAXTON, J. M. Effects of short-term, medium-term and long-term resistance exercise training on cardiometabolic health outcomes in adults: systematic review with meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 6, p. 341–348, 2020. Acesso em: 9 abr. 2025. DOI: 10.1136/bjsports-2017-098970.

AUGUSTIN, N.; MÜLLER, T.; SCHMIDT, J.; WAGNER, S.; FISCHER, M.; GRAF, A. Resistance training in depression. **Deutsches Ärzteblatt International**, v. 120, n. 45, p. 745–751, 2023. Acesso em: 11 abr. 2025. DOI: 10.3238/arztebl.m2023.0196.

BARBOSA, E. G.; SILVA, E. A. M. Fisioterapia na saúde mental: uma revisão de literatura. **Revista Saúde Física e Mental**, v.3, n.2, 2013. Acesso em: 8 mar. 2025.

BARBOSA; É. G.; SILVA; E. A. M. (2014). Fisioterapia na Saúde Mental: Uma revisão de literatura. **Revista Saúde Física e Mental-ISSN 2317-1790**, 3(2), 12-30. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/268397652.pdf>. Acesso em: 25 fev. 2025.

BELVEDERI MURRI, M.; FOLESANI, F.; ZERBINATI, L.; NANNI, M. G.; OUNALLI, H.; CARUSO, R. et al. A atividade física promove a saúde e reduz a mortalidade cardiovascular em populações deprimidas: uma visão geral da literatura. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 17, p. 5545, 2020; 17: 5545. Disponível em: Google acadêmico. Acesso em: 8 abr. 2025.

BOING, A. F.; MELO, G. R.; BOING, A. C.; PIRES, R. O. M.; PERES, K. G.; PERES, M. A. Associação entre depressão e doenças crônicas: estudo populacional. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.46, n.4, p.617-623, 2012. Acesso em: 19 abr. 2025.

CAPELA, C.; MARQUES, A. P.; ASSUMPÇÃO, A.; SAUER, J. F.; CAVALCANTE, A. B.; CHALOT, S. D. Associação da qualidade de vida com dor, ansiedade e depressão. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.16, n.3, p.263-268, 2009. Acesso em: 28 mar. 2025.

CARNEIRO, L.; SILVA, A. F.; ALMEIDA, R. L.; SANTOS, P. M.; LIMA, T. P.; SOUZA, M. J. The effects of exclusively resistance training-based supervised programs in people with depression: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6715, 2020. Acesso em: 6 abr. 2025. DOI: 10.3390/ijerph17186715.

CERIA Ulep CD.; TSE AM.; SERAFICA RC. Definindo o exercício em contraste com a atividade física. **Questões em Enfermagem em Saúde Mental**. 2011; 32: 476-478. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 12 mar. 2025.

COONEY, G. M., DWAN, K., GREIG, C. A., LAWLOR, D. A., RIMER, J., WAUGH, F. R., MCMURDO, M., e MEAD, G. E. (2013). **Exercise for depression**. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013(9), CD004366. Acesso em: 20 abr. 2025. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.

CORRELL, C. U., SOLMI, M., VERONESE, N., BORTOLATO, B., ROSSON, S., SANTONASTASO, P., THAPA Chhetri, N., FORNARO, M., GALLICCHIO, D., COLLANTONI, E., PIGATO, G., FAVARO, A., MONACO, F., KOHLER, C., VANCAMPFORT, D., WARD, P., GAUGHRAN, F., CARVALHO, A., e STUBBS, B. (2017). **Prevalence, incidence and mortality from cardiovascular disease in patients with pooled and specific severe mental illness: A large-scale meta-analysis**

of 3,211,768 patients and 113,383,368 controls. *World Psychiatry*, 16(2), 163–180. Acesso em: 2 mar. 2025. DOI: 10.1002/wps.20420.

CUNHA, P. M.; MOREIRA, F. A.; PINTO, M. T.; MENDES, S. G.; GOMES, R. L.; LOPES, A. F. Resistance training reduces depressive and anxiety symptoms in older women: a pilot study. *Aging e Mental Health*, v. 25, n. 6, p. 1032–1039, 2021. DOI: 10.1080/13607863.2021.1922603.

CUNHA, P. M.; TOMELERI, C. M.; NASCIMENTO, M. A.; MAYHEW, J. L.; FUNGARI, E.; CYRINO, L. T.; BARBOSA, D. S.; VENTURINI, D.; CYRINO, E. S. Comparison of low and high volume of resistance training on body fat and blood biomarkers in untrained older women: a randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 35, n. 1, p. 1–8, 2021. Acesso em: 6 abr 2025. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003245.

DA SILVA, S. B.; PEDRÃO, L. J.; MIASSO, A. I. (2012). O Impacto da fisioterapia na reabilitação psicossocial de portadores de transtornos mentais. *SMAD, Revista Electrónica en Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 8(1), 34–40. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80323610006>. Acesso em: 17 mar. 2025.

DEPARTAMENTO AUSTRALIANO DE ESTATÍSTICAS. (2021). **Prevalência de condições de saúde**. Disponível em: D. A. E. Acesso em: 18 fev. 2025.

FRAGALA, M. S.; CADORE, E. L.; DOUGLAS, P. S.; KRAEMER, W. J.; NEWTON, R. U.; RHEA, M. R.; SANTANA, H. A.; TURNER, R. T.; VINGREN, J. L.; WILLIAMS, M. A. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 33, n. 8, p. 2019–2052, 2019. Disponível em: Journals . Acesso em: 9 abr 2025.

GOLD, P. W.; MACHADO-VIEIRA, R.; PAVLATOU, M. G. Clinical and biochemical manifestations of depression: Relation to the neurobiology of stress. *Neural Plasticity*, v. 2015, p. 7–9, 2015. Acesso em: 1 mar. 2025.

HEROLD, F.; TÖRPEL, A.; SCHEGA, L.; MÜLLER, N. G. Functional relevance of resistance training-induced neuroplasticity in health and disease. *European Review of Aging and Physical Activity*, v. 16, n. 1, p. 1–12, 2019. Disponível em: <https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s11556-019-0217-2>. Acesso em: 6 abr. 2025.

HOARE, E.; COLLINS, S.; MARX, W.; CALLALY, E.; MOXHAM Smith, R.; CUIJPERS, P. Prevenção universal da depressão: uma revisão abrangente de meta-análises. *Jornal de Pesquisa Psiquiátrica*, v. 144, p. 483–493, 2021. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 12 mar. 2025.

HOLANDA, R.; NASCIMENTO, E.; GILO, H.; SILVA JUNIOR, R.; ALMEIDA, M.; e CERDEIRA, D. (2018). Fisioterapia e saúde mental: a percepção dos usuários no

cuidado da pessoa em sofrimento psíquico. **Revista Expressão Católica Saúde**, 2(2), 45-52. Acesso em: 1 mar. 2025. DOI: 102519/recs.v2i2.2072.

HOLLINGS, M.; MAVROS, Y.; FREESTON, J.; FIATARONE SINGH, M. The effect of progressive resistance training on aerobic fitness and strength in adults with coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **European Journal of Preventive Cardiology**, v. 24, n. 12, p. 1242-1259, 2017. Acesso em: 6 abr 2025. DOI: 10.1177/2047487317713329.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Censo demográfico 2020: **Características da população e dos domicílios**. Disponível em: IBGE. Acesso em: 27 mar. 2025.

KESSLER RC, BROMET EJ. A Epidemiologia da Depressão entre Culturas. **Revisão Anual de Saúde Pública**. 2013; 34: 119-138. Disponível em: Google Acadêmico Acesso em: 17 mar. 2025.

KNOL, M. J., TWISK, J. W., BEEKMAN, A. T., HEINE, R. J., SNOEK, F. J., e POUWER, F. (2006). **Depression as a risk factor for the onset of type 2 diabetes mellitus**. A Meta-Analysis. *Diabetologia*, 49(5), 837-845. Acesso em: 30 mar. 2025. DOI: 10.1007/s00125-006-0159-x.

KÖHLER, C. A.; FREITAS, T. H.; MAES, M.; DE ANDRADE, N. Q.; LIU, C. S.; FERNANDES, B. S.; MORAES, J. B.; MCINTYRE, R. S.; CARVALHO, A. F. Peripheral cytokine and chemokine alterations in depression: a meta-analysis of 82 studies. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 135, n. 5, p. 373-387, 2017. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 10 mar. 2025.

LARRIEU T, LAYE S. Alimentos para o humor: relevância dos ácidos graxos ômega-3 nutricionais para depressão e ansiedade. **Fronteiras em Fisiologia**. 2018; 9: 1047. Disponível em: Google Acadêmico . Acesso em: 29 mar. 2025.

LAWRENCE, D., HANCOCK, K. J., e KISELY, S. (2013). The gap in life expectancy from preventable physical illness in psychiatric patients in Western Australia: Retrospective analysis of population based registers. **British Medical Journal**, 346, 1-14. Acesso em: 20 abr. 2025. DOI: 10.1136/bmj.f2539.

LAWRENCE, D., JOHNSON, S., HAFEKOST, J., BOTERHOVEN de Haan, K., SAWYER, M., AINLEY, J., e ZUBRICK, S. R. (2015). A saúde mental de crianças e adolescentes: **Relatório sobre a segunda pesquisa australiana sobre saúde mental e bem-estar de crianças e adolescentes**. Departamento de Saúde. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 18 fev. 2025.

LEIGHTON SP, NERURKAR L, KRISHNADAS R, JOHNMAN C, GRAHAM GJ, CAVANAGH J. Quimiocinas na depressão na saúde e na doença inflamatória:

uma revisão sistemática e meta-análise. **Psiquiatria Molecular**. 2018; 23: 48–58. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 10 mar. 2025.

LETT, H. S., BLUMENTHAL, J. A., BABYAK, M. A., SHERWOOD, A., STRAUMAN, T., ROBINS, C., e NEWMAN, M. F. (2004). **Depression as a risk factor for coronary artery disease: Evidence, mechanisms, and treatment**. *Psychosomatic Medicine*, 66(3), 305–315. Acesso em: 25 mar. 2025. DOI: 10.1097/01.psy.0000126207.4.

LOHOFF FW. Visão geral da genética do transtorno depressivo maior. **Relatórios atuais de psiquiatria**. 2010; 12: 539–546. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 28 mar. 2025.

MARINELLI, R.; FERRARI, L. M.; BORGHI, L. G.; GRECO, F. L.; RUSSO, V. S.; RUSSO, E. Resistance training and combined resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: a systematic review and meta-analysis. **Early Intervention in Psychiatry**, v. 18, n. 1, p. 5–17, 2024. DOI: 10.1111/eip.13528.

MARTINS, A. S. (2022). Importância da fisioterapia no tratamento de doenças mentais: revisão integrativa. Monografia (Fisioterapia), **Pontifícia Universidade Católica de Goiás**. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4139>. Acesso em: 28 mar. 2025.

MCLEOD, J. C.; JONES, M. D.; THOM, J. M.; PARMENTER, B. J. Resistance training and high-intensity interval training improve cardiometabolic health in high-risk older adults: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 24, n. 10, p. 1004–1012, 2021. Acesso em: 16 mar. 2025. DOI: 10.1055/A-1560-6183.

MEDEIROS, S. P.; LOPES, R. L.; NASCIMENTO, K. B.; MENDES, C. M. M.; LIMA, C. M. Práticas integrativas e complementares: estratégia de cuidado por meio do Reiki em pessoas com depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e127922149, 2019. Disponível em: Rsdjournal. Acesso em: 21 mar. 2025.

MEYER, J. D.; SMITH, L. M.; JOHNSON, R. A.; WILLIAMS, K. L.; BROWN, M. D.; MILLER, P. T. Feasibility and preliminary efficacy of a theory-informed resistance exercise training single-arm intervention for major depression. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 70, 2024. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102531. Acesso em: 11 abr. 2025. Acesso em: 11 abr. 2025. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102531.

OLIVEIRA, L. S. **Hidroterapia como tratamento complementar em pacientes com depressão clínica diagnosticada**. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Roraima, 2013. Acesso em: 8 mar. 2025.

OLIVEIRA, M. P. de; SILVA, A. C.; LIMA, R. T. de; SANTOS, F. J. dos; SOUSA, L. M. de; PEREIRA, V. A. S. Prevalência de depressão entre estudantes de Medicina em universidade de Goiás. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 2, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kM4fb9cc6ggs8VpwJ8TpfyC/>. Acesso em: 17 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2017). Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas de saúde global. **Organização Mundial da Saúde**. Disponível em: OMS. Acesso em: 27 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade física**. 2018. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 12 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de estatísticas de saúde 2020: monitorando a saúde para os ODS. **Genebra: OMS**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240005105>. Acesso em: 6 abr. 2025.

O'SULLIVAN, D.; MARTIN, J. K.; WILLIAMS, T. A.; HENRY, J. B.; NICHOLS, J. T.; GIBSON, P. L. Effects of resistance exercise training on depressive symptoms among young adults: a randomized controlled trial. **Psychiatry Research**, v. 326, 2023. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115322. Acesso em: 30 abr. 2025.

PAVAN F. V.; SAMPAION L. V.; CECCATO; M. W; NASCIMENTO S. C. (2021). O cuidado em Saúde Mental: contribuições da fisioterapia. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, 11(2), 279-281. Acesso em: 27 abr. 2025. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v11i2.3766.

POLANCZYK, G. V., SALUM, G. A., SUGAYA, L. S., CAYE, A., e ROHDE, L. A. (2015). Revisão anual da pesquisa: uma meta-análise da prevalência mundial de transtornos mentais em crianças e adolescentes. **Jornal de Psicologia e Psiquiatria Infantil**, 56(3), 345-365. Acesso em: 8 fev. 2025. DOI: 10.11110jcpp.1281.

PROBST, M. (2017). Physiotherapy and mental health. **Clinical physical therapy**, 230. Acesso em: 23 fev. 2025. DOI: 10.5772/65235.

RATAMESS, N. A.; KRAEMER, W. J.; ADAMS, K.; CAFARELLI, E.; DUDLEY, G. A.; DOOLY, C.; FEIGENBAUM, M. S.; FLECK, S. J.; FRANKLIN, B.; FRY, A. C.; HOFFMAN, J. R.; NEWTON, R. U.; POTTEIGER, J.; STONE, M. H.; TRIPLETT-Mcbride, T. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009. Acesso em: 28 mar. 2025. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.

RIBEIRO, D. C. e SOARES, C. F. S. (2014) **Desafios Para A Inserção Do Fisioterapeuta Na Atenção Básica: O Olhar Dos Gestores**. Disponível em: Scielosp. Acesso em: 13 mar. 2025.

RIBEIRO, F. E. **Perfil emocional e efeitos agudos da terapia de consciência corporal em universitários**. 2014. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) –

Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente, 2014. Disponível em: Unesp. Acesso em: 6 abr. 2025.

SCHUCH FB.; VANCAMPFORT D.; ROSENBAUM S.; RICHARDS J.; WARD PB.; STUBBS B. O exercício melhora a qualidade de vida física e psicológica em pessoas com depressão: uma meta-análise incluindo a avaliação da resposta do grupo de controle. **Pesquisa em Psiquiatria**. 2016; 241: 47-54. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, E. L. P.; PEREIRA, R. A. M.; COSTA, K. S. M.; MOURA, L. F.; FERREIRA, J. P. A. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6253>. Acesso em: 9 abr. 2025.

SILVA, R.; BUCHEGGER, K.; LÓPEZ, J.; ILI, C. Physical exercise, psychological and neurological health: reviewing the anxiety and depression variables. **Biores Scientia**, v. 7, n. 1, p. 1-10, 2017. Disponível em: Biores Scientia. Acesso em: 6 abr. 2025.

SILVA, T. M. C.; OLIVEIRA, H. L. R.; SILVA, R. C. B.; SANTOS, F. M.; GRAUP, S. Reflexões sobre a atuação do profissional de educação física nos centros de atenção psicossocial. **Revista Perspectiva Ciência e Saúde**, v.2, n.2, p.95-106, 2017. Acesso em: 16 mar. 2025.

STANTON, R.; HAPPELL, B. Exercise for mental illness: A systematic review of inpatient studies. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 23, n. 3, p. 232-242, 2014. Acesso em: 1 maio 2025. DOI: 10.1111/inm.12045.

STOPA, R. S. MALTA, C. D. OLIVEIRA, M. M. Lopes, S. C. MENEZES, R. P. e KINOSHITA, T. R. (2015) **Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2015.v18suppl2/170-180/pt/>. Acesso em: 7 fev. 2025.

TARTARO, G. K.; BAPTISTA, M. N.; RAAD, A. J. Social and Family support, emotional dysregulation and depression: **Associations and pathways**. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 41, 2024. Acesso em: 8 mar. 2025.

TRIKOJAT K, LUKSCH H, RÖSEN Wolff A, PLESSOW F, SCHMITT J, BUSKE Kirschbaum A. "Humor alérgico" – Sintomas depressivos e de ansiedade em pacientes com rinite alérgica sazonal (SAR) e sua associação a marcadores inflamatórios, endócrinos e alérgicos. **Cérebro, Comportamento e Imunidade**. 2017; 65: 202-209. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 8 mar. 2025.

TRINDADE, B. S. R.; DE SOUZA, C. S.; SERRA Braga; S. D. A. (2022). Atuação da fisioterapia nas dores psicossomáticas de pessoas com transtornos mentais comuns. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, Vol, 14(2), 2. Acesso em: 29 mar. 2025. DOI: 1036692/vl4n-13R

VOS, T., ALLEN, C., ARORA, M., BARBEIRO, R. M., BHUTTA, Z. A., BROWN, A., CARTER, C., CASEY, D., CHARLSON, F., CHEN, A., COGGESHALL, M., CORNABY, L., DANDONA, L., DICKER, D., DILEGGE, T., ERSKINE, H., FERRARI, A., FITZMAURICE, C., FLEMMING, T., ... MURRAY, C. (2016). Incidência, prevalência e anos vividos com incapacidade global, regional e nacional para 310 doenças e lesões, 1990–2015: Uma análise sistemática para o estudo de carga global de doenças 2015. *O Lancet*, **388**(10053), 15451602. Acesso em: 8 abr. 2025. DOI:10.1016/S0140-6736(16)31678-6.

WEISSMAN, M. M.; BERRY, O. O.; WARNER, V.; GAMEROFF, M. J.; SKIPPER, J.; TALATI, A.; PILOWSKY, D.; MENTAL, R. S. A 30-year study of 3 generations at high risk and low risk for depression. *JAMA Psychiatry*, v. 73, n. 9, p. 970–977, 2016. Disponível em: Google Acadêmico. Acesso em: 15 fev. 2025.

WRAY, N. R.; RIPKE, S.; MATTHEISEN, M.; TRZASKOWSKI, M.; BYRNE, E. M.; ABDELLAOUI, A.; YANG, J.; POWELL, J.; SULLIVAN, P. F.; BRETTINGEN, N.; BIGDELI, T. B.; MEYERS, J. L.; LICHTENSTEIN, P.; BREEN, G.; NURMI, E. L. Genome-wide association analyses identify 44 risk variants and refine the genetic architecture of major depression. *Nature Genetics*, v. 50, n. 5, p. 668–681, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41588-018-0090-3>. Acesso em: 8 mar. 2025.