



## **EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA SOB A QUALIDADE DE VIDA PARA JOVENS E ADULTOS COM DEPRESSÃO**

**DOMINGUES, Ana Raquele Rodrigues Moreira<sup>1</sup>  
VESPASIANO, Bruno De Souza<sup>2</sup>**

### **RESUMO**

A depressão é um distúrbio mental que tem se agravado nas últimas décadas de forma crescente, a qual interfere diretamente na saúde e qualidade de vida do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que esse distúrbio teve aumento de 18% entre 2005 e 2015, afetando atualmente mais de 322 milhões de pessoas no mundo. O objetivo do trabalho foi avaliar os efeitos do treinamento de força sob a qualidade de vida para jovens e adultos com depressão. A pesquisa foi realizada através de revisão sistematizada da literatura utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e Pubmed. Artigos em português e inglês que respondiam claramente à pergunta inicial foram incluídos na pesquisa. O praticante de treinamento de força tem aumento na autoestima e redução nos níveis de depressão. Os resultados apontam que os indivíduos treinados tem 50% de diminuição dos efeitos depressivos após a realização de programas de treinamento de força, o qual possui respostas significativas na qualidade de vida. Para a prescrição do treinamento de força cerca de 70% de 1 RM, é uma intensidade que traz reduções significativas para indivíduos com depressão. Exercícios de baixa intensidade não possuem repostas significativas. Em relação ao tempo de intervenção, 6 meses de treinamento são capazes de apontarem melhoras significativas na saúde e qualidade de vida desses indivíduos com destaque para melhora do bem estar social, físico e mental. Contudo o treinamento de força deve ser realizado de forma sistematizada em intensidades moderadas ou intensas para que aconteça melhora nos sintomas depressivos e consequentemente na qualidade de vida do indivíduo. Sugere-se que o treinamento de força pode ser uma estratégia eficiente na melhora da qualidade de vida em jovens e adultos com depressão e mais pesquisas nessa área são necessárias para um melhor aprofundamento sobre a temática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Treinamento de força; Qualidade de vida; Depressão.