



FORTALECENDO CORPO E MENTE: O PAPEL DA MUSCULAÇÃO NO COMBATE À DEPRESSÃO

RIBEIRO, Atlantico Souza ¹
CARMO, Gonçalo Cassins Moreira do ²
ROSA, Elissandro Vieira da ³
GONÇALVES, Inara Mendes ⁴

Resumo: Segundo Silva e Bonone (2023), a Musculação surge como uma estratégia eficaz no tratamento não farmacológico da depressão, promovendo benefícios que vão além da condição física, fortalecendo também o bem-estar mental dos seus praticantes. A finalidade deste trabalho foi a de identificar os benefícios da Musculação e compreender seus efeitos sobre pessoas com depressão. O estudo compreendeu uma revisão sistemática de literatura, na qual foram selecionados artigos em português e inglês publicados entre 2012 e 2022, nas plataformas Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando palavras-chave relacionadas à depressão, Musculação e exercício físico. Os critérios de inclusão e a análise dos resultados foram realizados de forma objetiva e imparcial, buscando responder à pergunta central sobre os efeitos da Musculação em pessoas com depressão. Estudos concluíram (Brunoni *et al.*, 2015; Melo *et al.*, 2014; Silva e Bonome, 2023) que a Musculação melhora os sintomas depressivos, independentemente da idade e gênero, atuando como um tratamento não farmacológico em níveis leves e moderados da doença. Além disso, a Musculação, especialmente quando comparada com treinos de baixa intensidade, apresenta uma redução significativa nos sintomas depressivos. Sendo assim, pode-se observar que a Musculação é eficaz na redução dos sintomas depressivos, sendo uma intervenção não farmacológica recomendada para níveis leves e moderados da doença. Ela deve ser incorporada por profissionais de Educação Física para potencializar benefícios mentais, complementando tratamentos convencionais. Embora alguns estudos indiquem (Resende *et al.*, 2019; Melo *et al.*, 2014; Silva e Bonome, 2023) a necessidade de ampliar as pesquisas específicas sobre treinamento de força em pessoas com depressão.

Palavras-chave: Depressão. Musculação. Exercício Físico.

¹ Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas (PPGCSA), Acadêmico do 4º Semestre de Doutorado, Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), atlanticoribeiro74@gmail.com.

² Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas (PPGCSA), Professor Associado do Departamento de Educação Física (UEPG), Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), goncalocassins@gmail.com.

³ Curso de Educação Física, Acadêmico do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA), elissandrovieirar@gmail.com.

⁴ Curso de Educação Física, Acadêmica do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA), martinsnarhah@outlook.com.

REFERÊNCIAS

- BRUNONI, L. *et al.* Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v.29, n.2, p. 189-196, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/qXvBc7W5Mwvtp9Xs3bxMfVh/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 17 set. 2025.
- MELO, B. *et al.* Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.19, n.2, p. 205-214, mar. 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3237/pdf162>. Acesso em: 19 set. 2025.
- RESENDE, G. *et al.* **Sistema límbico na musculação: Revisão**. Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, Mineiros, Goiás. 2019. Disponível em: https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/pt_BR/article/view/752. Acesso em: 21 set. 2025.
- SILVA, A, C. F. da; BONONE, C. G. G. **Os efeitos da musculação para pessoas com depressão: Uma revisão sistemática de literatura**. 2023. 12 p. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/12637;jsessionid=24C1F8A16773955FA3837F479C4218DE>. Acesso em: 23 set. 2025.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA. Biblioteca Central Prof. Faris Michael. **Manual de normalização bibliográfica para trabalhos científicos**. 4. ed. Ponta Grossa: Ed. UEPG, 2019, 169 p. Disponível em: https://deinfo.uepg.br/~tcc/doc/Manual_ABNT_UEPG_2019.pdf. Acesso em: 25 set. 2025.