



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

O efeito do treino em pessoas com sintomas de depressão

Diversos estudos têm demonstrado que o exercício físico alivia os sintomas depressivos, no entanto não se estabeleceram as intensidades ótimas de excitação para o tratamento da depressão. O presente estudo procurou testar o efeito de duas diferentes intensidades de exercício prescrito para treino aeróbio em pessoas com sintomas depressivos, e testar o mecanismo psicológico proposto anteriormente para este efeito: a auto-eficácia. Concluiu-se que o exercício aeróbio a alta ou baixa intensidade, bem como exercícios de alongamentos foram associados a reduções de leve a moderado de sintomas depressivos em mulheres que inicialmente eram sedentárias.