

**UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO VITOR DA SILVA LEITE

**EFEITOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO:
UMA REVISÃO DE NARRATIVA**

Juazeiro do Norte

2023

JOÃO VITOR DA SILVA LEITE

**EFEITOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientadora: Prof. Me. Loumaíra Carvalho da Cruz

Juazeiro do Norte

2023

JOÃO VITOR DA SILVA LEITE

**EFEITOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 27 de junho de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Me LOUMAÍRA CARVALHO DA CRUZ
Orientadora

Profª Me JENIFER KELLY PINHEIRO
Examinadora

Profª Esp. BARBARA RAQUEL SOUZA SANTOS
Examinadora

Juazeiro do Norte
2023

EFEITOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO: UMA REVISÃO NARRATIVA

João Vitor da Silva LEITE ¹

Loumaíra Carvalho da CRUZ ²

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Durante o avanço da idade, muitas doenças crônicas começam a surgir e tem se apresentado como um grande problema ao idoso, dentre esses problemas se destacam as doenças cardiovasculares e as doenças de cunho cognitivo como depressão, alterações de humor e déficits de memória e raciocínio. Diante disso, o presente estudo irá verificar, por meio de uma revisão, os efeitos de treinamento de força na saúde mental de idosos. A presente pesquisa se trata de uma revisão narrativa, que oferece informações da literatura de forma ampla para descrever ou discutir sobre um determinado tema. A amostra foi constituída por artigos originais após a busca realizada nas bases de dados *Scielo*, *Lilacs* e *Pubmed*, e/ou dados publicados em livros acerca dos efeitos do treinamento de força na saúde mental de idosos. Para a busca das informações na literatura foram utilizadas as bases de dados *SCIELO*, *LILACS* e *PUBMED*, buscando artigos publicados nos últimos 10 anos e nos idiomas português e inglês. Para a busca de dados foram utilizados os termos em português: “exercício resistido”, “treinamento de força”, “treinamento com pesos”, “idosos”, “saúde mental” e “função cognitiva” “resistance exercise”, “strength training”, “weight training”, “elderly”, “mental health” and “cognitive function” de forma combinada em citações no título ou resumo. A análise de dados irá envolver avaliação, descrição dos métodos, intervenções e resultados obtidos de cada estudo inserido nessa revisão. Tabela com descrição dos estudos foi utilizada para facilitar a apresentação dos dados coletados. Que os resultados no treinamento de força pode melhorar a autoestima, a autoeficácia e a qualidade de vida em idosos, além de reduzir riscos de depressão e ansiedade. Além disso o exercício pode ajudar na melhora da cognição e a função cerebral em idosos, o que pode contribuir para uma melhora na saúde mental de idosos. Com base nos estudos e nesses resultados positivos e de importância incentivar os idosos a incorporar o treinamento em suas rotinas de exercício diários, sempre com orientação de profissionais qualificados e que considerem uma opção terapêutica para melhorar a saúde mental de idosos.

Palavras-chave: Treinamento de força, idosos, saúde mental.

ABSTRACT

During advancing age, many chronic diseases begin to emerge and have been

presented as a major problem for the elderly, among these problems are cardiovascular diseases and cognitive diseases such as depression, mood swings and memory and reasoning deficits. Therefore, the present study will verify, through a review, the effects of strength training on the mental health of the elderly. This research is a narrative review, which offers information from the literature in a broad way to describe or discuss a particular topic. The sample consisted of original articles after searching the Scielo, Lilacs and Pubmed databases, and/or data published in books about the effects of strength training on the mental health of the elderly. To search for information in the literature, the SCIELO, LILACS and PUBMED databases were used, searching for articles published in the last 10 years and in Portuguese and English. For data search, the terms in Portuguese were used: "resistance exercise", "strength training", "weight training", "elderly people", "mental health" and "cognitive function", "resistance exercise", "strength training", "weight training", "elderly", "mental health" and "cognitive function" combined in citations in the title or abstract. Data analysis will involve evaluation, description of methods, interventions and results obtained from each study included in this review. A table with the description of the studies was used to facilitate the presentation of the collected data. That results in strength training can improve self-esteem, self-efficacy and quality of life in the elderly, in addition to reducing the risk of depression and anxiety. In addition, exercise can help improve cognition and brain function in the elderly, which may contribute to improved mental health in the elderly. Based on these studies and these positive results, it is important to encourage seniors to incorporate training into their daily exercise routines, always with the guidance of qualified professionals who consider it a therapeutic option to improve the mental health of seniors.

Keywords: Strength training, seniors, mental health.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está cada vez mais em ascendência, estima-se que em 2050 a 2100 esse número de pessoas idosas triplique (*UNITED NATIONS. DEPARTAMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS, 2015*). Envelhecer significa um processo de êxito para quem consegue alcançar essa etapa (*WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015*). O processo de envelhecimento é um fenômeno natural e inevitável que ocorre em todos os seres vivos. Com o passar do tempo, nossas células e tecidos começam a se deteriorar, o que pode levar a mudanças físicas e mentais. Algumas das mudanças mais comuns incluem rugas, cabelos grisalhos, perda de massa muscular e diminuição da capacidade cognitiva. Embora o envelhecimento seja inevitável, há muitas coisas que podemos fazer para envelhecer de forma saudável, como manter uma dieta equilibrada, fazer exercícios regularmente e evitar hábitos prejudiciais à saúde, como fumar e beber em excesso. E essa fase estimula o idoso a planejar um futuro diferente do que já viveu, a depender de um único fator: sua saúde (*BEARD et al., 2016*).

Durante o avanço da idade, muitas doenças crônicas começam a surgir e tem se apresentado como um grande problema ao idoso, sendo a hipertensão arterial a mais comum ocasionando um grande risco de diversas doenças cardiovasculares (*BARRETO et al., 2015*). Segundo o IBGE (2017), a maior causa de mortalidade dos idosos giram em torno das doenças como hipertensão, diabetes, problemas respiratórios, câncer e problemas neuropsiquiátricos, que além disso geram uma incapacidade que acabam ocasionando problemas na qualidade de vida dessas pessoas (*DUNCAN et al., 2011*).

A saúde mental dos idosos é uma questão importante e muitas vezes negligenciada. A medida que envelhecemos, é comum experimentarmos mudanças emocionais e psicológicas, com a perda de entes queridos, aposentadorias, isolamento social e problema de saúde mental, como depressão e ansiedade. Além disso, muitos idosos enfrentam estigmas e preconceitos em relação a saúde mental, o que pode dificultar o acesso ao tratamento adequado. É importante lembrar que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física e que os idosos devem ter acesso a tratamento e terapias eficazes. Algumas maneiras de promover a saúde mental de idosos incluem manter conexões sociais, participar de atividades que proporcione prazer e propósito, buscar ajuda profissional se necessário e manter um estilo de vida saudável, incluindo exercícios regulares.

De acordo com a literatura, o exercício físico tem se mostrado um fator de grande necessidade na evolução e qualidade de vida da pessoa idosa, pois ele ajuda na prevenção e diminuição de riscos de diversos tipos de doenças (MATSUDO *et al.*, 2020) como Alzheimer, depressão, ansiedade e entre outros. Segundo Azevedo (2018), ao praticar uma atividade física, o idoso começa a sentir-se mais ativo e com mais vontade de viver. O exercício ajuda as pessoas em alguns processos psicológicos, como a redução da insônia, tensão, além do bem-estar. Ademais, ao realizar o exercício físico, o efeito contra depressão é verificado rapidamente, sendo que em 3 semanas, melhoras no humor já são bastante perceptíveis (ROMAN; FRIEDLANDER, 2009).

Dentre as modalidades de exercício físico, o treinamento de força é um tipo de exercício físico que tem como objetivo aumentar a força muscular. Geralmente, é feito com o uso de pesos, halteres, máquinas ou o próprio peso corporal. O treinamento pode incluir exercício para diferentes grupos musculares como braços, pernas, costas e abdômen. É importante realizar os exercícios com a técnica correta para evitar lesões e obter melhores resultados. Além disso, é recomendado realizar um aquecimento antes do treino e um alongamento após o treino para evitar lesões e reduzir o risco de dor muscular tardia ou realizar um treinamento contra resistência (FLECK *et al.*, 2017). Segundo Pinheiro *et al.*, (2018), a musculação é considerada um tipo desta modalidade ao utilizar o treinamento com pesos e que em 12 semanas, esse processo ajuda no ganho de forças relacionados a processos neurológicos além de hipertrofia muscular gerando ganho de massa muscular. Além da melhora da flexibilidade mostrada em estudos realizados. O treinamento de força pode trazer benefícios influentes para a saúde mental de idosos. Estudos demonstram que o treinamento de força pode melhorar a autoestima, e autoeficácia e a qualidade de vida em idoso, além de reduzir riscos de depressão e ansiedade. Podendo ajudar a melhorar a cognição e a função cerebral em idosos, o que pode contribuir para uma melhora da saúde. Além disso, pode ajudar a melhorar a qualidade do sono em idoso, o que também pode ter um impacto positivo.

Dessa forma, o que se pode perceber é que o treinamento de força se realizado de forma adequada por um profissional de Educação Física pode ajudar o idoso em diversas atividades do dia a dia como se levantar, subir uma escada dentre outras atividades diárias. Mas se realizado de forma errada, neste contexto apresenta a revisão e da publicidade da literatura sobre os efeitos do treinamento de força na saúde mental. A saúde mental de idosos pode ser afetada por uma série de fatores, incluindo mudanças biológicas, sociais e

psicológicas associadas ao processo de envelhecimento, dentre eles incluem, depressão, ansiedade, demência, transtornos de sono e abuso de substâncias. Nesse sentido, se levanta a seguinte questão problema, será que o treinamento de força é capaz de melhorar a saúde mental dos idosos? Com isso o objetivo da presente pesquisa será, verificar por meio de uma revisão os efeitos do treinamento de força na saúde mental de idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa se trata de uma revisão narrativa, que oferece informações da literatura de forma ampla para descrever ou discutir sobre um determinado tema, sem adotar critérios rigorosos de avaliação e seleção dos estudos. Essas informações da literatura podem ser obtidas por meio de livros, artigos de revista e análise crítica pessoal do autor (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

A amostra foi constituída por artigos originais após a busca realizada nas bases de dados *SCIELO*, *LILACS E PUBMED*, e/ou dados publicados em livros acerca dos efeitos do treinamento de força na saúde mental de idosos.

Os critérios de inclusão foram: a) estudos originais que tenha realizado intervenções experimentais com idosos com avaliação cognitiva; b) redigidos nos idiomas português e inglês nos últimos 10 anos; e c) estudos com o objetivo de verificar o efeito do treinamento de força na saúde mental de idosos.

Foram excluídos: a) estudos duplicados; b) estudos em modelos animais.

Para a busca das informações na literatura foram utilizadas as bases de dados *SCIELO*, *LILACS* e *PUBMED*, buscando artigos publicados nos últimos 10 anos e nos idiomas português e inglês. O procedimento de busca foi nos meses de março a maio de 2022, após essa busca os resultados obtidos foram confrontados e os artigos publicados foram excluídos em acordo aos critérios de exclusão.

Para a busca de dados foram utilizados os termos em português: “exercício resistido”, “treinamento de força”, “treinamento com pesos”, “idosos”, “saúde mental” e “função cognitiva” de forma combinada em citações no título ou resumo. Em adição, também foi realizada uma pesquisa nas referências dos estudos que foram selecionados e que não estejam indexados nas bases de dados pesquisadas, além de livros sobre a temática que estejam nas suas

edições mais atualizadas.

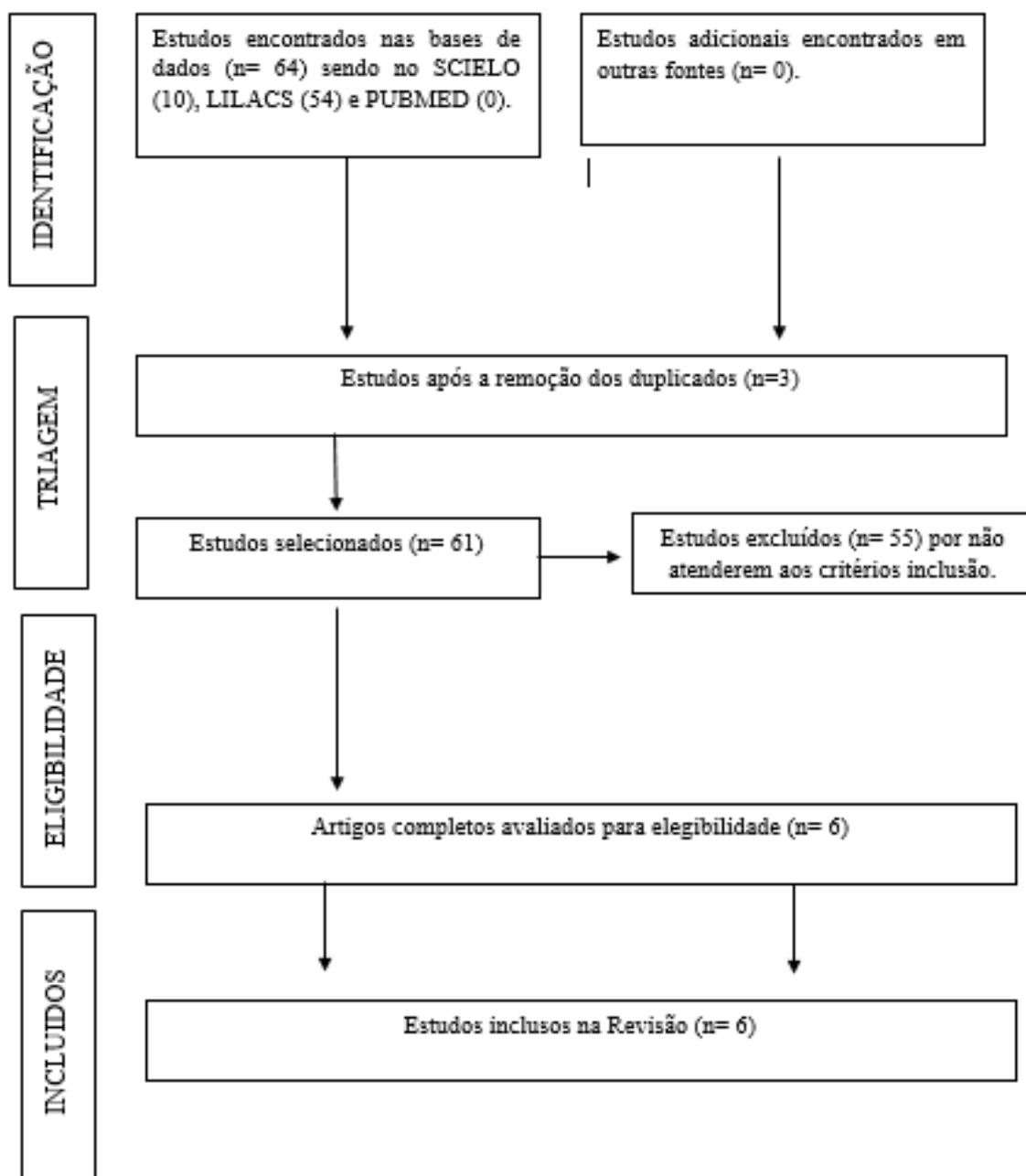
A análise de dados irá envolver avaliação, descrição dos métodos, intervenções e resultados obtidos de cada estudo inserido nessa revisão. Tabela com descrição dos estudos será utilizada para facilitar a apresentação dos dados coletados.

RESULTADOS

Com os termos “Exercício Físico”, “Idosos”, “Saúde Mental”, “Treinamento de Força”, “Função Cognitiva”, em inglês “resistance exercise”, “strength training”, “weight training”, “elderly”, “mental health” and “cognitive function”, utilizados de forma combinada foi encontrado um total de 64 artigos, sendo divididos como revisão, questionários e estudos de caso, com publicação há mais de 10 anos, em outros idiomas que não fosse em português e inglês e que não seguem o objetivo.

Dos artigos encontrados 54 estavam disponíveis no Lilacs, 10 no SCIELO e 0 no PubMed, conforme está descrito na Figura 1.

Em função dos critérios de inclusão e exclusão adotados no presente estudo, apenas 6 artigos que cumpriram as exigências (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca, exclusão e inclusão dos estudos.

Os estudos foram publicados entre os anos de 2013 a 2019. Os procedimentos adotados nas pesquisas no geral envolviam a busca acerca dos efeitos do exercício físico na prevenção e controle na saúde cognitiva de idosos. A Tabela 1 apresenta a descrição da revisão narrativa dos estudos incluídos e avaliados. Os 6 estudos incluídos apresentaram se há efeitos no treinamento de força na saúde mental de idosos.

Tabela 1. Descrição dos estudos incluídos na Revisão (n=6).

Autor e ano	Amostra	Faixa etária (anos)	Objetivo do Estudo	Procedimento experimental	Principais resultados
AGUIAR, Bianca <i>et al.</i> (2014)	51	TF (69,7±5,5) TA (71,1±8,1) BI (69,8±7,2) GC (72,0±7,0)	Investigar se diferentes intervenções com exercícios físicos seriam capazes de reduzir os sintomas depressivos e produzir resultados distintos na melhoria da QV em idosos diagnosticados com DM leve e moderada.	Os idosos foram divididos em 4 grupos. Grupo TA (n=8), TF (n=6), BI (n=16) e GC (n=21). No grupo TA exercícios em bicicleta estacionária ou caminhada na esteira por 30min com intensidade de 60% do VO ₂ máx. O TF consistiu em exercícios para grandes grupos musculares (cadeira extensora, cadeira flexora, Legpress, supino vertical articulado e puxada horizontal articulada) sendo realizado em 2 séries de 8 a 12RM's a 70% de 1RM. No grupo BI foram usados os mesmos exercícios do TA e TF, porém com intensidade de 20 a 30% de 1RM. O GC não fez exercício.	Após três meses de intervenção foi observada redução significativa dos sintomas depressivos para o grupo exercício, tanto aeróbio, quanto de força, enquanto os demais grupos não apresentaram nenhuma resposta significativa para estes sintomas
CALDAS; BARROS, (2019)	90	Idade ≥60 anos)	O objetivo do estudo foi avaliar a percepção de idosos quanto às modifi-	A intervenção incluiu 24 sessões de treinamento de intensidade moderada, executados três vezes por semana em dias	Em todas as categorias e subcategorias é possível identificar nos depoimentos

			<p>cações provocadas pelos exercícios físicos em suas atividades de vida diária.</p>	<p>alternados. As sessões, com duração aproximada de 60 minutos, foram compostas por exercícios de força, flexibilidade e resistência aeróbia.</p>	<p>uma certa surpresa em relação aos resultados positivos alcançados com o treinamento físico. As participantes do estudo reconhecem e apontam claramente que os benefícios percebidos foram além até da sua expectativa inicial ao ingressar no programa, sendo ele na melhoria de qualidade de vida, melhora de condicionamento físico, alteração orgânica, aumento da vitalidade e aumento da mobilidade.</p>
--	--	--	--	--	--

MINGHELLI <i>et al.</i> (2013)	72	GS (81,8 ± 7,5) GA (71,9 ± 4,3)	Comparar os níveis de ansiedade e/ou depressão entre idosos fisicamente ativos e sedentários.	As atividades foram realizadas duas vezes por semana com a duração de 1 hora por dia, sendo compostas pelo aquecimento, com duração de 10 minutos. A parte principal da aula foi dividida em iniciação/aprendizagem do conteúdo, exercitação e consolidação/integração dos conteúdos anteriores. As competências físicas abordadas envolveram força, equilíbrio, respiração, flexibilidade, coordenação motora, resistência aeróbia de intensidade moderada, noções de lateralidade, danças, jogos recreativos e expressão corporal.	Os dados obtidos no presente estudo revelaram maiores níveis de ansiedade e/ou depressão nos idosos pertencentes ao GS comparativamente aos idosos do GA, ou seja, os níveis de ansiedade e/ou depressão e a prática de exercício físico apresentaram uma relação inversa. Esses dados se encontram em concordância com diversos estudos que verificaram que o exercício remove uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão.
-----------------------------------	----	------------------------------------	---	--	--

SANTIAGO <i>et al.</i> (2016)	2	F (79 anos) M (87 anos)	Por ser um projeto piloto e projeto de extensão, foram aceitos por indicação médica após o diagnóstico, um participante do gênero masculino e um participante do gênero feminino, com o objetivo de investigar se o projeto estava coerente com as necessidades dos participantes.	As atividades físicas foram realizadas por 12 semanas sendo três vezes por semana, uma hora por dia no período da manhã (8-9 horas). As coletas foram realizadas previamente e posteriormente ao período de 4 meses. As atividades físicas direcionadas aos pacientes com DA foram compostas de atividades aeróbias (leves), resistidas e de flexibilidade como proposto para idosos pelo <i>American College of Sports Medicine</i> .	Através dos resultados obtidos conclui-se que o programa de intervenção com atividades físicas pode apresentar resultados satisfatórios levando em consideração o fato dos participantes adquirirem melhora ou manutenção das funções após o período experimental nos aspectos cognitivos e físicos.
FERREIRA, <i>et al.</i> (2014)	31	GC (66,00 ± 6,39) GTR (63,25 ± 2,96)	Avaliar os efeitos do treinamento resistido em idosas com comprometimento cognitivo leve.	Foram sessões de treinamento em intensidade de 50% a 80% de 1RM durante 8 semanas com o protocolo de treinamento de força por 12 semanas para membros superiores em 3x de 10 repetições com intervalo de 1 min entre cada repetição com carga de peso entre 60 e 75%.	O presente estudo mostrou que o treinamento resistido aumentou a força muscular e que houve redução de variáveis hemodinâmicas; entretanto, o achado mais importante desse estudo foi o aumento na capacidade cognitiva das idosas.
BRUNONI <i>et al.</i> (2015)	24	F (65,6 ± 4,5)	Avaliar os efeitos do treinamento de força, com	Foram feitas escala de depressão geriátrica (EDG); Questionário de	Redução nos sintomas depressivos e da frequência de

			<p>prescrição baseada na percepção de esforço, nos sintomas depressivos e na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) de idosas.</p>	<p>Qualidade de Vida Short Form-36; teste de Wilcoxon e treinamento foi realizado durante 12 semanas com frequência de duas vezes por semana, sendo analisado com uma aderência de treinamento superior a 98%. Cada sessão de treinamento foi composta por um breve aquecimento aeróbico (5 min) e articular. Com os exercícios principais na seguinte ordem: pressão de pernas, supino plano, flexão de joelhos, puxada frontal e extensão de joelhos, com um intervalo de descanso entre cada série e exercícios de aproximadamente 1,5 minutos, em um ritmo de execução de dois segundos para cada fase.</p>	<p>participantes em provável episódio depressivo, melhorias também em vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental após uma intervenção de exercícios de força prescritos através da percepção de esforço.</p>
--	--	--	--	---	--

Legenda: GE: Grupo exercício; GC: Grupo controle; TF: Treinamento de Força; TA: Treinamento Aeróbico; BI: Baixa intensidade; DM: Depressão maior; QV: Qualidade de Vida Min: Minutos; GS: Grupo sedentário; GA: Grupo Ativo; F: Feminino; M: Masculino; DA: Doença de Alzheimer; GTR: Grupo treinamento resistido; QVRS: Qualidade de vida relacionada à saúde.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo apresentar, por meio de uma revisão narrativa, informações científicas sobre o efeito do treinamento de força na saúde mental de idosos. Na presente revisão apenas 6 estudos apresentaram conteúdos similares ao objetivo da pesquisa. O treinamento de força para idosos vem mostrando através de estudos que tem resultados positivos na saúde cognitivas em idosos durante trabalhos feitos por seções de atividade física e questionário. Tendo redução e melhoras na saúde e qualidade de vida para os idosos.

Estudo de Caldas e Barros (2019) pra começar mostram que o treinamento físico pode ter um impacto positivo na qualidade de vida e na capacidade funcional de mulheres idosas. De fato, muitas mulheres relatam uma melhora na sua capacidade de realizar atividades diárias após iniciar um programa de exercícios. Além disso, o treinamento físico também pode ajudar a prevenir quedas, melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de doenças crônicas.

Na pesquisa de Minghelli *et al.* (2013) têm mostrado que idosos que praticam atividades físicas regularmente apresentam níveis mais baixos de ansiedade e depressão em comparação com aqueles que são sedentários. Com atividades realizadas duas vezes por semana com a duração de 1 hora por dia, sendo compostas pelo aquecimento, com duração de 10 minutos. Ademais, os autores abordam que isso pode estar relacionado ao fato de que o exercício físico pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, além de aumentar a produção de neurotransmissores que estão associados ao bem-estar.

Ainda, Aguiar *et al.* (2014) relatam que o treinamento físico também pode ter um impacto positivo na qualidade de vida de idosos. Na referida pesquisa foi utilizado o protocolo de treinamento de força por 12 semanas para membros superiores 3x de 10 repetições com intervalo de 1 min em cada repetição para buscar a melhoria na qualidade de vida. Ademais, algumas pesquisas sugerem que o exercício físico pode melhorar a capacidade funcional, reduzir a dor e a fadiga, além de melhorar a saúde mental e o bem-estar geral.

Com idosos diagnosticados com doença de Alzheimer, Santiago *et al.* (2016) verificaram que esses públicos participantes de programas de atividade

física podem ter benefícios significativos na função cognitiva. Esse estudo foi feito através de questionários e atividade física aplicado entre um casal de idosos de sexo opostos, mostrando que tem resultado final positivo. Outros estudos (Ponte; Cunha, 2013) sugerem que o exercício físico pode melhorar a função cognitiva, reduzir os sintomas comportamentais e psicológicos associados à doença, além de melhorar a qualidade de vida geral e apresentando resultados positivos com atividades leves e moderadas durante a pesquisa diferente das outras pesquisas que foram feitas.

Nesse caminho, Ferreira *et al.* (2014) mostra que o treinamento resistido pode ser uma opção eficaz para idosos com declínio cognitivo. Sugerindo que o treinamento resistido pode melhorar a força muscular, a função física e a capacidade funcional em idosos com declínio cognitivo. Além disso, o exercício físico também pode ter benefícios para a saúde mental e cognitiva. Esse foi um dos poucos estudos apresentados nessa revisão uma apresentação clara do protocolo de treinamento de força para esse público.

Por fim Brunoni *et al.* (2015) fala que o treinamento de força pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os sintomas depressivos e melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. Os autores apresentam quem tal resultado pode ser justificado pela prática de exercícios, uma vez que o exercício físico pode aumentar a produção de neurotransmissores que estão associados ao bem-estar e reduzir os sintomas depressivos. Além disso, o treinamento de força também pode melhorar a força muscular, a capacidade funcional e a saúde cardiovascular em idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, a partir dos estudos inseridos nessa revisão narrativa, que no mínimo 12 semanas de intervenções com prática de exercícios físicos e no máximo 24 sessões já podem contribuir com a melhora da saúde cognitiva do idoso, e que tanto o treinamento de força de intensidade moderada com os exercícios de força e aeróbico podem promover respostas positivas na função cognitiva, diminuindo sintomas de ansiedade e depressão. Por fim, o treinamento de força é capaz de melhorar a saúde mental de idosos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Bianca 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. 205-205, 2014.

AZEVEDO, Elias Rocha de et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 142-149, 2019.

BEARD, John R. et al. O relatório mundial sobre envelhecimento e saúde: um quadro de políticas para o envelhecimento saudável. **A lanceta**, v. 387,

BRUNONI, Letícia et al. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, p. 189-196, 2015

CALDAS, Célia Pereira; BARROS, Celia Cohen. A percepção de mulheres idosas sobre o impacto do treinamento físico nas suas atividades de vida diária. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 24, n. 1, 2019.

DA SILVA BARRETO, Mayckel; CARREIRA, Lígia; MARCON, Sonia Silva. Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 1, p. 325-339, 2015.

DUNCAN, Bruce B. et al. Mortalidade por doenças crônicas no Brasil: situação em 2009 e tendências de 1991 a 2009. **Saúde Brasil**, p. 117-133, 2010. In: Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde.

Departamento de Análise de Situação em Saúde. Saúde Brasil 2010: uma análise da situação de saúde e de evidências selecionadas de impacto de ações de vigilância em saúde [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2011

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.

FERREIRA, Beatriz de Sousa et al. Efeitos do treinamento resistido em idosas com declínio cognitivo. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, 2022.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J.. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 08 de outubro de 2022.

LETA, Patrícia Rosa Gonçalves. Efeitos do distanciamento e isolamento social durante a pandemia Covid-19 na atividade física e fragilidade em idosos da

atenção primária à saúde: estudo de coorte prospectivo. 2022.

MATSUDO, S. M. et al. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Brazilian Journal of Science and Movement**, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, p. 71-76, 2013.

n. 10033, pág. 2145-2154, 2016

PINHEIRO, Hudson Azevedo et al. Treinamento de resistência para hipertrofia muscular em idosos. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 1, 2018.

PONTE, Mayara Kelly Coelho; CUNHA, Francisca Maria Aleudinélia Monte. Nível de atividade física na população idosa e seus benefícios: uma revisão integrativa. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 12, n. 1, 2013.

ROMAN, Arlete Regina; FRIEDLANDER, Maria Romana. **Revisão integrativa de pesquisa aplicada à enfermagem. Cogitare Enfermagem**, v. 3, n. 2, 1998.

SANTIAGO, Ana Maria et al. Efeitos da participação em programa de atividade física para pessoas com a Doença de Alzheimer. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 3, p. 261-268, 2016.

UNITED NATIONS. **Department of Economic and Social Affairs. World population prospects the 2015 revision: key findings and advanced tables.** New York: United Nations; 2015

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **Genebra: WHO**, 2015.

