

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

LUCAS GABRIEL ANDRADE DE MORAES
PALOMA PEREIRA DE FRANÇA
WEYDSON JORDÃO DE BARROS

**TREINAMENTO DE FORÇA AUXILIANDO NO
CONTROLE E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS**

RECIFE/2022

LUCAS GABRIEL ANDRADE DE MORAES
PALOMA PEREIRA DE FRANÇA
WEYDSON JORDÃO DE BARROS

**TREINAMENTO DE FORÇA AUXILIANDO NO
CONTROLE E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM
IDOSOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de
Graduado em Educação Física

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino Santos

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

T787 Treinamento de Força Auxiliando no Controle e Tratamento da Depressão em Idosos / Lucas Gabriel Andrade de Moraes [et al]. Recife: O Autor, 2022.
27 p.

Orientador(A): Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Treinamento de Força. 2. Depressão. 3. Idosos. I. França, Paloma Pereira de. II. Barros, Weydson Jordão de. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

Cdu: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
1.1 PROBLEMATIZAÇÃO.....	09
1.2 OBJETIVOS.....	09
1.2.1 GERAL.....	09
1.2.2 ESPECÍFICOS.....	09
1.3 JUSTIFICATIVA	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Treinamento de força para idosos	11
2.2 A depressão em idosos	13
2.3 Treinamento de força para idosos com depressão	16
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	17
4 RESULTADOS.....	18
4.1 Análises e discussões.....	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
6 REFERÊNCIAS.....	22
7 AGRADECIMENTOS.....	27

TREINAMENTO DE FORÇA AUXILIANDO NO CONTROLE E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS

Lucas Gabriel Andrade De Moraes

Paloma Pereira De França

Weydson Jordão De Barros

Dr. Edilson Laurentino Dos Santos

Resumo: Geralmente, as populações idosas sofrem pelo distúrbio afetivo chamado “depressão”. Sabemos que a depressão não promove apenas uma sensação de infelicidade, mas também, alterações fisiológicas e aumento de processos inflamatórios. O treinamento de força (TF) vem sendo um forte candidato ao combate contra este distúrbio, além de promover diversos benefícios, sendo eles: ganho de massa muscular, restabelece a auto-estima e garante as atividades do cotidiano, auxiliando os idosos de forma efetiva no controle contra a depressão. O treinamento de força (TF) vem melhorando a qualidade de vida, como a capacidade física, funcional e motora, tendo a diminuição da gordura corporal e desenvolvimento da força e potência. Com isso o objetivo é auxiliar aos idosos que o tratamento da depressão seja controlado de forma eficiente para que tenha resultados positivos diante do treinamento de força.

Metodologia: Foi utilizada a pesquisa bibliográfica com a busca nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED, encontradas no Google Acadêmico, explorando a base nos dados de artigos científicos.

Resultados: Foram encontrados 12 artigos pela busca do Scielo, 14 no Google acadêmico e 02 artigos referente ao PUBMED. Tendo 24 artigos totalizados, restando 07 artigos nos resultados e discussões.

Conclusão: Esse estudo vem com possíveis abordagens em relação ao controle e tratamento do transtorno depressivo sendo especificado ao treinamento de força para que os idosos desenvolvam uma melhora em sua longevidade. Sendo assim, também contribuindo com os sintomas previstos na depressão e melhorando a realização de suas atividades diárias, tendo uma vida mais satisfatória, além de ter sua autonomia em sua parte da vida.

Palavras-chave: Treinamento de Força (TF). Depressão. Idosos.

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno que atinge a grande maioria dos indivíduos. Diferente dos jovens e adultos, os idosos de forma geral, tendem a sofrer mais do transtorno mental. Com relação a isso, pode interferir em suas determinadas capacidades, sendo elas, física, motora, funcional e cognitiva, além das relações sociais, afetivas e emocionais. De acordo com Laurienti et al. (2006), entende-se que o envelhecimento promove um declínio gradual da capacidade funcional. Devido

a isso, o idoso perde sua autonomia e aumenta o risco de desenvolver depressão por não realizar as atividades diárias. Atualmente, é realizada a prática de atividades físicas para melhorar a atuação da autonomia do idoso, tendo assim, uma melhora na qualidade de vida.

Segundo Teixeira et al. (2016), define-se que os sintomas da depressão são: pensamentos suicida, falta de apetite, falta de concentração, irritabilidade, insônia, ansiedade, sentimento de culpa, baixa auto-estima, perda de peso, dentre outras.

Diante de Machado et al. (2020), pontua-se que a realização das atividades físicas tem de forma preventiva referente à depressão e diminuição dos sintomas que também é responsável pela redução dos níveis deste transtorno, aumentando a socialização e a auto-estima dos idosos.

Contudo, a recomendação mais indicada para ter o controle do transtorno depressivo seria realizando exercícios físicos. Frazer et al. (2005), definiu-se que o exercício físico (EF) tem uma importância numa grande melhora na capacidade de massa óssea e muscular.

Dentre eles, o treinamento de força, torna-se sendo a atividade mais procurada pelos idosos, por ter uma melhora na sensação de bem-estar e mantendo um condicionamento físico, assim, aprimorando a sua funcionalidade das atividades diárias, necessitando de força, flexibilidade, sustentação, coordenação e equilíbrio, buscando sua autonomia frequentemente vivenciada.

A recomendação pela American College of Sports Medicine (ACSM, 2009) é ter uma frequência de mais ou menos 2 vezes por semana, de intensidade moderada (5-6) a vigorosa (7 a 8) numa escala de 0 a 10. Atividades que devem envolver todos os principais grupos musculares de 8 a 10 exercícios com 8-12 repetições e 2 ou 3 séries.

Referente a Rigueira (2014) o TF, ocorre diante da ativação de grupos musculares, com o fator da resistência que pode ser: pesos livres e ou pelo peso corporal também com a utilização de maquinários e elásticos.

Através dos exercícios físicos poderá contribuir com os benefícios dos aspectos psicossociais e fisiológicos, além de prevenir doenças para que tenha a longevidade da expectativa de vida (DIAS, GURJÃO, MARUCCI, 2006).

De acordo com Matsudo (2001) a perda da massa e força muscular é o principal fator da redução da capacidade funcional da população idosa. Concluindo a

afirmação deste autor, Barros e Souza (2012) constata que a redução da massa muscular é a principal causa para a redução na capacidade da força.

De acordo com Silva (2012), causa um bem-estar físico, psicológico e social aos idosos que exercem o treinamento de força (TF). Costa et al (2009) e Barros e Souza (2012), admitem que para os idosos, o TF está associado a mais força, equilíbrio, coordenação e funcionalidade em suas atividades do cotidiano. Para as atividades do cotidiano como exemplo, subir escadas, sentar, levantar, (SOUZA; SOUZA, 2008). E na funcionalidade para se movimentar com mais facilidade e ter mais autonomia (SILVA et al., 2016).

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

- Para os idosos com depressão, é possível ter resultados significantes com o treinamento de força desempenhando uma melhora de vida a partir do controle e tratamento deste transtorno?
- Quais as contribuições que o treinamento de força pode propor aos idosos para uma melhora na sua vivência diante do controle e tratamento da depressão?
- O treinamento de força tem sido importante na questão do controle e tratamento da depressão para pessoas idosas aprimorando sua vivência e para que tenha sua autonomia?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

- Analisar o tratamento da depressão aos idosos que seja controlada de forma eficiente para que tenha resultados positivos diante do treinamento de força (TF).

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar os efeitos da depressão nos idosos;
- Desempenhar o treinamento de força no tratamento da depressão;
- Estimular a capacidade física, funcional, motora e cognitiva dos idosos;
- Estabelecer aos idosos a vida de forma mais ativa pelas suas atividades funcionais diárias em busca de sua autonomia.

1.3 JUSTIFICATIVA

O respectivo trabalho acadêmico é abordar sobre o transtorno mental chamado depressão que vem atingindo muitas partes das populações, inclusive aos idosos. Contudo, nosso trabalho irá se especificar ao treinamento de força aos idosos com depressão para uma autonomia vivenciada diariamente. Atualmente, este assunto não é abordado com frequência, então resolvemos trazer o tema a ser discutido, trazendo informações diante de diferentes tipos de pesquisas bibliográficas. Logo abaixo, terá uma breve informação relatada ao tema em específico.

A depressão é um tipo de doença que pode levar ao suicídio, porém, existem vários tipos de tratamentos que podem ser eficazes. Contudo, o exercício físico (EF) é um dos tratamentos que se torna primordial e que tem de fato uma melhora no desempenho cognitivo, tendo em vista uma eficiência no controle da doença.

A prática de treinamento de força (TF) vem sendo apontada como uma das principais atividades recomendadas ao idoso, pois ela promove um ganho real de massa muscular, melhorando a composição corporal e reduzindo a dependência nas atividades cotidianas, levando ao resgate da auto-estima do idoso. De forma geral, abordaremos um deles, dentre os vários exercícios físicos (EF), o treinamento de força (TF). Resulta aos idosos, um envelhecimento de forma benéfica, que progride uma autonomia para as realizações das tarefas diárias.

O TF se torna otimizado para os idosos quanto para depressão, aptidão física, capacidades motoras, além de sua sensação de independência. Com isso, a falta de atividade física gera redução de força, resistência e flexibilidade. Tem um grande destaque por ser um treino que estimule bastante a massa óssea, assim as articulações são fortalecidas e estimuladas a se manterem firmes.

Mazo et al. (2006) e Pereira et al. (2008) relata que os idosos que praticam exercícios físicos tendem a ter os níveis de auto-estima maiores que idosos sedentários. Segundo Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003), afirmam que os idosos sedentários tendem a ter uma maior chance de ter uma auto-estima de nível baixo.

Com isso, o treinamento prescrito de forma adequada, pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida, e conseqüentemente na auto-estima do idoso, tendo assim, o controle e tratamento da depressão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Treinamento de força para idosos

No nosso país, a taxa de crescimento das populações idosas tem sido bastante regradada. Devido a essas causas, acredita-se que futuramente em meados de 2025, o Brasil será o 6º país com maior valor numérico em populações de idosos no mundo. Diante disso, vários profissionais estão propondo quanto o treinamento de força vem sendo apresentado como uma ótima escolha para um bom envelhecimento e sua autonomia.

O treinamento de força tem como objetivo resultar os fatores benéficos para os indivíduos das populações idosas, como por exemplo: qualidade de vida, melhores condições motoras, psicológicas e até mesmo no convívio social. Diante disso, vale lembrar os fatores importantes que o treinamento de força (TF) pode estar sendo solicitado como um aliado na manutenção, como: perda de força, perda de massa muscular, equilíbrio e reflexos.

O treinamento de força (TF) tem se tornado cada vez mais discutido pela literatura à respeito dos seus benefícios. Sendo conhecido também como treinamento resistido e/ou treinamento com pesos. Tendo em vista uma promoção desses vários benefícios para seu praticante como o aumento da massa muscular, aumento nos níveis de força, melhor aptidão física, diminuição da gordura corporal e etc. (FLECK & KREAMER, 2017).

Esses benefícios promovidos pelo TF são induzidos pelos estímulos causados através de estresses mecânicos/metabólicos decorrente de ações músculo esquelética voluntárias contra uma resistência, desenvolvendo adaptações neuromusculares e hormonais. É por meio do sistema nervoso que acontecem as comunicações entre o cérebro e o tecido músculo esquelético sendo determinante a partir do envio de sinais (dor, pressão, temperatura, contração muscular) por meio do recrutamento das unidades motoras (UM). Essas adaptações parecem ser respostas envolvidas através das variáveis do treinamento físico, como a escolha dos exercícios, ação muscular, intensidade, volume, tempo de pausa entre os estímulos, séries e frequência no programa de treinamento. (FERREIRA et al, 2013).

Com isso o (TF) ergue-se como uma estratégia não medicamentosa, pelo fato de proporcionar um bom envelhecimento e assim promovendo de maneira benigna as realizações de sua vida diária tendo um planejamento de sua determinada vivência estabelecendo uma independência de suas escolhas. Reichert et al. (2011), apresentou-se sobre os benefícios do treinamento de força, em que idosos que o praticam, possuem uma tendência a menor prevalência de sintomas depressivos.

O desempenho da massa óssea e muscular gerando força, equilíbrio e potência e a funcionalidade das articulações também são benefícios que o idoso obtém com a prática regular constituindo-se em importante fator de prevenção de quedas e suas disfunções. A realização de atividades regulares quando praticada em grupo, eleva a auto-estimado idoso, contribuindo as relações de convívio social e para o equilíbrio emocional.

Indivíduos idosos submetidos ao treinamento de força (TF) apresentam aumento significativo quando comparados a indivíduos jovens referente a força muscular, potência muscular, ativação e massa muscular apesar do prejuízo na função neuromuscular durante o processo de envelhecimento, lhe conferindo grande treinabilidade. (CADORE, PINTO, KRUEL, 2012).

A obtenção da atenção concentrada, e desempenho das determinadas ações estabelecem funções primordiais na vida cotidiana dos idosos e que são estimuladas durante a realização de exercícios bem estruturados e elaborados. O American College of Sports Medicine (ACSM, 2009) relata que o treinamento de força contribui na manutenção das capacidades físicas, podendo assim, aprimorar-se de maneira positiva para o envelhecimento diante de sua autonomia.

Através da prática contínua de exercícios físicos, o TF quando comparado a exercícios contínuos para a hipertrofia se destaca por melhorar a força em idosos de maneira abundante podendo ser uma das melhores opções para a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Estudos demonstram aumento da síntese de proteínas miofibrilares musculares em jovens e idosos por meio dos exercícios físicos. (CÂMARA, BASTOS, VOLPE, 2012).

A seguir, iremos abordar algumas indicações das práticas regulares do treinamento de força (TF):

- Barros et al. (2013) constatou que o desejado seria durante 8 semanas de 3x por semana realizando 8 exercícios de 3x séries com 8 repetições;
- Guido et al. (2010) apresentou que em 24 semanas será realizado por 3 semanas de adaptação referente a 3x por semana priorizando de 9 exercícios com 3x séries de 8-12 repetições com 60% a 80% de 1 RM;
- Jambassi et al. (2010) objetivou que em durante 8 semanas é necessário frequentar 3x por semana exercendo de 7 exercícios por 3x séries com 10-12 repetições;
- Pina et al. (2013) pontuou que em 7 semanas de 3x por semana exercendo de 8 exercícios a3x séries com 10-15 repetições.

2.2. A Depressão em Idosos

Atualmente, a geração idosa é apresentada por ter dificuldades em questões de saúde e em seus aspectos físicos, sociais e psicológicos, tendo uma maior resposta em seus transtornos mentais, ocasionando os sintomas da depressão. A depressão é caracterizada pelo humor depressivo que transmite a sensação de auto-estima baixa, apresentando irritabilidade que podem gerar a fadiga e ao cansaço, assim, obtendo a falta de apetite, a insônia e pensamentos suicidas, prejudicando inclusive o seu desempenho social.

Estes sentimentos interferem o grau de satisfação que o indivíduo sente em relação a si e que são destinados a desenvolver estados depressivos. (MAZO, KRUG, VIRTUOSO, STREIT E BENETTI, 2012); (SHAHBAZZADEGHAN, FARMANBAR, GHANBARI E ROSHAN, 2010). Desta incapacidade de apresentar sentimentos negativos no idoso, como o sentimento de inutilidade, e de um nível de baixa auto-estima. (PEREIRA, PEREIRA & CORREIA, 2008).

Os fatores genéticos contribuem nas mudanças que ocorrem no metabolismo dos neurotransmissores, além das alterações hormonais que são as principais causas da depressão. Também são considerados os fatores sociais e saúde física. (SCALCO et al, 2006).

Um estilo de vida sedentário e a diminuição da prática de atividades físicas são uma das causas que geram declínio no seu estado de uma vida mais saudável determinando o transtorno depressivo. (JACOB e SOUZA, 1994). O transtorno afetivo depressivo está relacionado à falta de controle diante do seu estado emocional.

Diante disto, os indivíduos das gerações idosas apresentam de forma mais frequente o surgimento de doenças degenerativas e também relacionada à parte física ocasionando a produção de desenvolverem os sintomas diagnosticados como o transtorno afetivo depressivo. Assim, interferindo-se no estilo e qualidade de vida, deixando de realizar suas devidas funções do seu convívio social e de sentir emoções e prazer por ter sua auto-estima qualificada como de nível baixo impossibilitando o idoso de estabelecer sua autonomia.

A atividade regular contribui para a diminuição do sofrimento psíquico causado pelo transtorno depressivo (MATHER et al. 2002). Contudo, é indicado à realização de exercícios físicos por estimular uma melhora na sensação de bem-estar trazendo benefícios a sua qualidade de vida, otimizando os sintomas da depressão tendo sua funcionalidade de independência e gerando um estímulo para que o idoso tenha uma sensação de emoções e uma melhora na sua auto-estima, além de proporcionar uma vida mais saudável.

Batista (2016) afirma que a prática de exercícios físicos é indicado para prevenir os sintomas da depressão. Assim, o exercício é uma condição para a controle das condições psicológicas do idoso, necessitando ser indicada e mantida por um bom determinado tempo para suas melhores possibilidades de se manter com um bem-estar.

Flores et al. (2018) admite que a prática de exercícios físicos realizado com freqüência ajuda a qualidade de vida para tornar o idoso mais ativo, ocasionando positivamente nas questões física e mental, além de ter mais autonomia, e condições com às suas capacidades funcionais. Com isso, a realização de exercícios físicos regulares permite que os idosos tenham mais disposições, tendo suas tarefas diárias e garantindo uma vida mais prolongada, melhorando os

pensamentos negativos como os sentimentos de inutilidade que provocam desânimo, que, juntando com outras determinadas situações, levam à depressão (AZEVEDO FILHO, 2018).

Diante da pesquisa do IBGE de 2019, o gráfico mostra que nas diferentes regiões do Brasil que tem uma maior prevalência no transtorno depressivo. Em destaque com o Sul (15,2%) e Sudeste (11,5%). Em seguida região Centro-Oeste (10,4%), Nordeste (6,9%) e Norte (5%). Referente ao sexo as mulheres (14,7%) tem mais vantagens em desenvolver a depressão que os homens (5,1%). E os idosos, a partir de 60-64 anos representa a faixa etária de 13,2%.

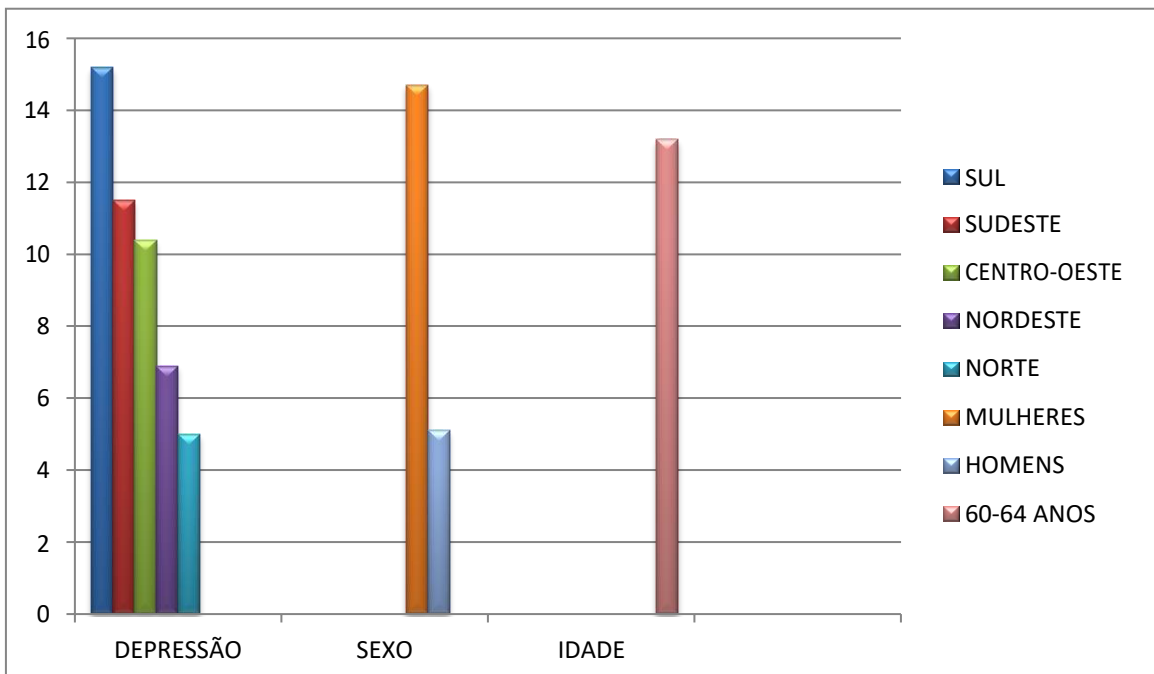


Gráfico: Próprios autores.

Conclui-se que, a realização de exercícios físicos contribuem para uma melhora na vivência do idoso sendo mais satisfatória, considerando, assim, a sua capacidade funcional, transmitindo uma boa saúde física e mental mais desejada (SOUSA et al., 2019).

2.3 Treinamento de força para idosos com depressão

Acredita-se que, diante do treinamento de força é uma das opções que mais entra em questão, sendo uma das principais realizações de sua prática para que os idosos tendem a ter uma ampla otimização de seus resultados para ter seus benefícios significativos mais adquirido em sua vivência e, especificamente, em questão dos sintomas do transtorno depressivo que, além de ter uma melhora em sua auto-estima preservada e uma expectativa de vida mais desenvolvida na relação da longevidade, também vem contribuindo devido às suas atividades funcionais do cotidiano, tendo um favorecimento nos benefícios trazidos pelo treinamento de força buscando resultados positivos e qualitativos.

Souza (2019), constatou-se que a realização da prática do treinamento é de fato considerado um principal fator por ter o aumento da mobilidade e da força tendo uma independente funcionalidade dos idosos sendo uma das importantes formas de prevenção de queda, muitas das vezes o mais indicado nessa fase da vida.

Machado et al. (2020), acrescenta-se que a realização das atividades físicas tem de forma preventiva referente à depressão e diminuição dos sintomas que também é responsável pela redução dos níveis deste transtorno, aumentando a socialização e a auto-estima dos idosos. Esses autores declaram que além da prevenção ao transtorno depressivo, a realização da prática de atividades é de suma importância para as demandas de uma auto-estima mais desempenhada pelos idosos possam trazer benefícios propostos diante de uma qualidade de vida e melhora dos níveis de sintomas da depressão que vem adquirindo uma determinada forma de melhorar sua capacidade funcional e cognitiva para uma satisfação de vida mais prazerosa.

Mesquita et al. (2020), consideraram-se que o treinamento aos idosos resulta na melhoria da saúde tendo uma melhora na sociabilidade e mais vontade de viver e uma sensação de bem-estar.

Segundo Serra et al, (2015), observou-se que tanto o exercício físico quanto a atividade são grande resultados de relevância para a proteção da saúde, na medida em que reduzem a existência das doenças quanto os riscos de mortalidade, portanto, os exercícios de força tem uma alta importância para resultados positivos aos indivíduos, com isso, o treinamento de força é companheiro de uma boa saúde.

De acordo com Serra et al, (2015) verificou-se que o treinamento de força (TF) se destaca bastante em relação aos outros tipos de exercícios, pelo fato de ser mais eficiente para a melhoria de aptidão física aos indivíduos, pois, geram resultados que são preventivos à saúde.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que foram abordados com o tema em específico relatando sobre o treinamento de força no tratamento depressivo em idosos.

Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

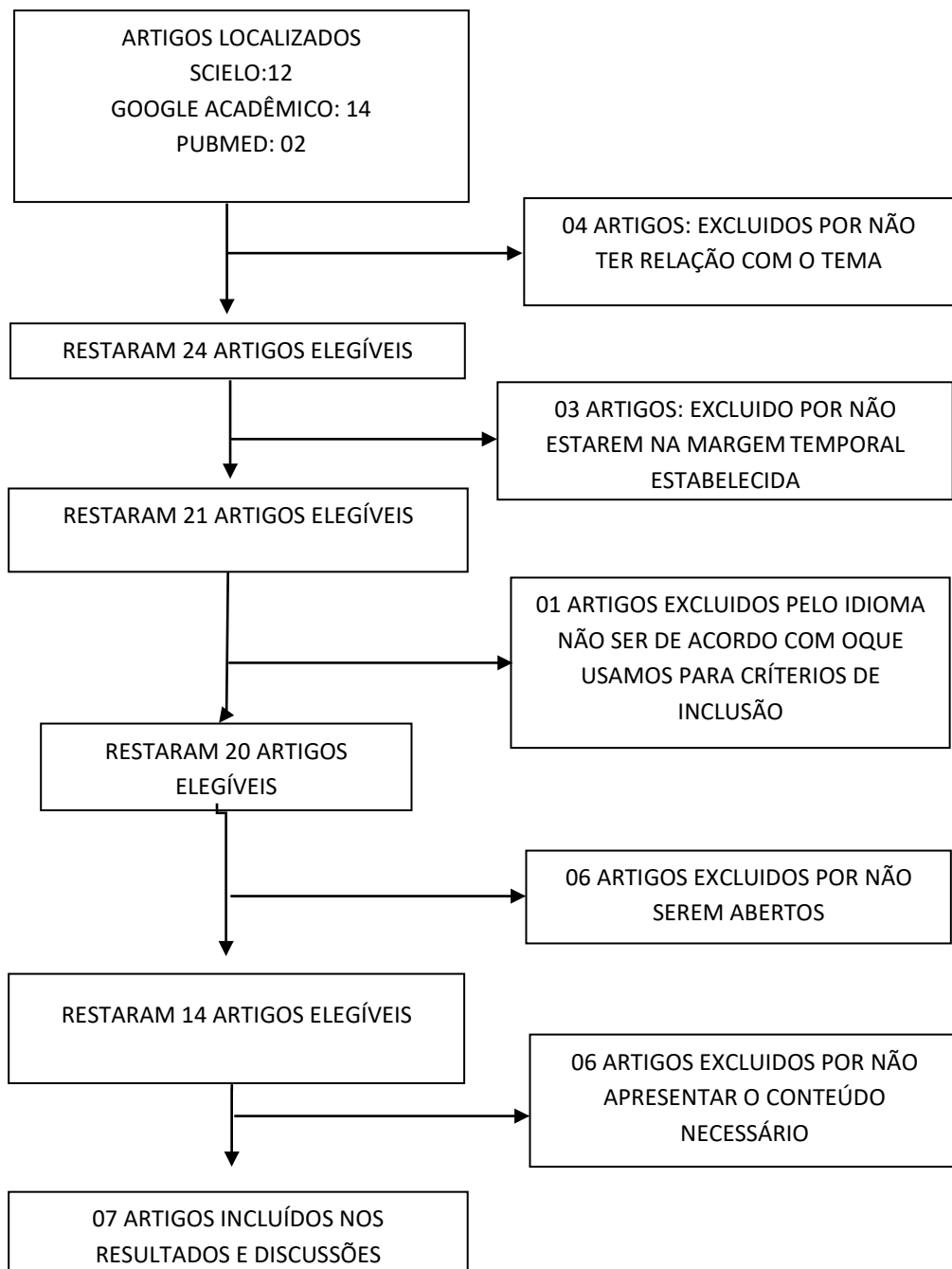
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das temática: Treinamento de força auxiliando no controle e tratamento da depressão em idosos, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO, PUBMED, acessadas através do site de busca Google Acadêmico. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Depressão, Idosos, Treinamento de força, e os operados para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2007 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS

Na figura 1, observa-se o fluxograma da busca dos trabalhos pesquisados e que foi abordado com relação ao treinamento de força para idosos diante da depressão auxiliando no tratamento deste transtorno afetivo. Foram encontrados 12 artigos pela busca do Scielo, 14 no Google acadêmico e 02 artigos referente ao PUBMED. Tendo 24 artigos totalizados, restando 07 artigos nos resultados e discussões.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	RESULTADOS
Benedetti et al., (2007).	Constatar as funções das capacidades funcionais do idoso.	Constatou que a capacidade funcional é constituída pela flexibilidade, resistência aeróbica, força muscular e agilidade.
Teixeira; Côrte (2011)	Estabelecer a diminuição das lesões aplicada ao treinamento.	Diminui quedas e lesões promovendo mais saúde.
Lopes et al. (2015)	Desenvolver a auto-independência de vida	Aumenta independência. Maior autonomia.
Benvenuto; Vianello; Braz (2015)	Averiguar a melhora do desempenho motor.	Melhor equilíbrio. Melhora nas habilidades motoras.
Andrade Fernandes; Aprigio; Oliveira; Sergio; Moraes (2016).	Verificar qual a percepção dos benefícios que tiveram resultados significantes mediante a capacidade da força.	Constatou que houve o aumento da força, elasticidade, mobilidade e resistência muscular.
Fonseca et al. (2018)	Verificar a relação da prevenções aos idosos.	Observou que foi identificado o aumento da autonomia e prevenção de quedas.
Yabuuti et al. (2019)	Observar a minimização de doenças que tem relação ao sedentarismo.	Verificou que foi constatado o combate ao sedentarismo e minimiza as doenças e aumenta a longevidade dos praticantes.

4.1 Análises e Discussões

No quadro 1 verifica-se os resultados encontrados nas pesquisas bibliográficas. O primeiro estudo encontrado são dos autores Benedetti et al. (2007) relata as funções das capacidades funcionais do idoso e que a capacidade funcional é constituída pela flexibilidade, resistência aeróbica, força muscular e agilidade.

Diante de Teixeira; Côrte (2011) estabelece que a diminuição das lesões aplicada ao treinamento.e que diminui as quedas e lesões promovendo mais saúde.

Já no quarto estudo, Lopes et al. (2015) desenvolve a auto-independência de vida e aumenta independência para sua maior autonomia.

Benvenuto; Vianello; Braz (2015) afirma que tem uma melhora do desempenho motor.e melhora o equilíbrio.e as habilidades motoras.

Andrade Fernandes; Aprigio; Oliveira; Sergio; Moraes (2016). relata a percepção dos benefícios que tiveram resultados significantes mediante a capacidade da força, assim, constatou que houve o aumento da força, elasticidade, mobilidade e resistência muscular.

No sexto estudo, Fonseca et al. (2018) verifica a relação da prevenções aos idosos. e observou que foi identificado o aumento da autonomia e prevenção de quedas.

Por fim, Yabuuti et al. (2019) observar a minimização de doenças que tem relação ao sedentarismo e verificou que foi constatado o combate ao sedentarismo e minimiza as doenças e aumenta a longevidade dos praticantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das considerações finais que resultam aos objetivos mediante ao problema, visto que, a depressão é um transtorno afetivo que atinge diversas pessoas, sendo em sua maioria, a geração idosa. Com isso, esse estudo vem com possíveis abordagens em relação ao controle e tratamento deste transtorno sendo especificado ao treinamento de força para que os idosos desenvolvam uma melhora em sua longevidade.

Sendo assim, também contribuindo com os sintomas previstos na depressão e melhorando a realização de suas atividades diárias, tendo uma vida mais satisfatória, além de ter sua autonomia em sua parte da vida.

O treinamento de força (TF) vem possibilitando uma qualidade no desenvolvimento da massa óssea e muscular, ocasionando uma resposta positiva e significantes referente as questões obtidas pela depressão, proporcionando uma sensação de bem-estar e uma melhora em seu condicionamento físico, adquirindo força, resistência, equilíbrio, sustentação, coordenação e flexibilidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner JS. **American College of Sports Medicine** position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exercise* 2009;41(7):1510–30. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.

ANDRADE, A. & MARTINS, R. (2011). **Funcionalidade familiar e qualidade de vida dos idosos.** *Millenium*, 40,185-199. Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millenium/Millenium40/13.pdf>>.

ANDRADE, DV; FERNANDES, ES; APRIGIO, FM; OLIVEIRA, MB; SERGIO, PRS; MORAES, DS. Musculação para a terceira idade um aliado na prevenção de quedas. **Revista ENAF Science**, v 11, nº 1, 2016

AZEVEDO FILHO, E. R. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. DOI:<<https://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>>.

BARROS CC, CALDAS CP, BATISTA LA. Influência do treinamento da potência muscular sobre a capacidade de execução de tarefas motoras em mulheres idosas; Influence of muscle power training on the ability to implement motor tasks for older women. **Rev Bras Geriatr Gerontol** 2013;16(3):603–13. doi: 10.1590/S1809-98232013000300017

BARROS DE OLIVEIRA, J. H. (2010). **Psicologia positiva: Uma nova psicologia.** Lisboa: Livros.

BARROS, T. V. P.; SOUZA, S. M. P.; OLIVEIRA NETO, M. F.; DIAS, J. L. Estudo do treinamento resistido na força dos membros inferiores em idosos. **Revista Digital** – Buenos Aires. 17 (175), 2012.

BATISTA, Amanda Fernandes. Efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida de idosos do projeto melhor idade: estudo comparativo. **Revista Científica do Unisalesiano**, ano 7, n. 15, julho/dezembro, 2016.

BENEDETTI, T., PETROSKI, É. & GONÇALVES, L. (2003). Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 5(2), 69-74.

BENEDETTI, T. R. B. et al., Valores normativos de aptidão funcional em mulheres de 70 a 79 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 28- 36, 2007.

BENVENUTTI, A; VIANELLO, IMS; BRAZ, ALO. Benefícios dos exercícios físicos em mulheres na terceira idade de Brusque/SC. **Revista da UNIFEB**. v1, nº16, 2015.

CADORE, E. L.; PINTO, R. S.; KRUEL, L. F. M. Neuromuscular adaptations to strength and concurrent. **Revista Brasileira de CINEANTROPOMETRIA e Desempenho Humano**, Porto Alegre, p. 484-495, Março 2012.

CÂMARA, L. C.; BASTOS, C. C.; VOLPE, E. F. T. Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 435-443, Abril/Junho 2012. ISSN 0103-5150.

COSTA, S. R. C.; ANDRADE, A. G. P.; ZAZÁ, D. C.; SILVA, J. B. Efeito de um programa de treinamento de força muscular no desempenho funcional de idosos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. 8(3): 139-144, 2009.

DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L.; MARUCCI, M. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **ActaFisiatr**. 13(2): 90-95, 2006.

FERREIRA, D. S. et al. Treinamento de força: inflamação e reparo. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 12, p. 185-191, maio/junho 2013. ISSN 3.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4ª. ed. Porto Alegre: artmed, 2017.

FLORES, T. R. et al. Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil, 2014. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 27, n. 1, 2018. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5123/S1679-4974201800010012>.

FONSECA, AIS; BARBOSA, TC; SILVA, BKR; RIBEIRO, HS; QUARESMA, FRSP; MACIEL, ES. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.12. Nº.76. 2018

FRAZER CJ, CHRISTENSEN H, GRIFFITHS KM. **Effectiveness of treatments for depression in older people**. Med J Aust. 2005;182(12):627-32.

GUIDO M, LIMA RM, BENFORD R, LEITE TKM, PEREIRA RW, OLIVEIRA RJ. Effects of 24 weeks of resistance training on aerobic fitness indexes of older women. **Rev Bras Med Esporte** 2010;16(4):259–63. doi: 10.1590/S1517-86922010000400005

IBGE,(2019) **Rev.VejaRio**.<https://vejario.abril.com.br/coluna/manual-desobrevivencia-no-seculo-21/ibge-crescimento-depressao-brasil/>. Publicado em 24 nov 2020.

JACOB, W., FILHO, e SOUZA, R.R (1994).**Anatomia e fisiologia do envelhecimento**. Em: Carvalho, E. T., Filho e Papaleo, M., Neto. Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica. São Paulo: Editora Atheneu.

JAMBASSI FILHO JC, GURJÃO ALD, GONÇALVES R, BARBOZA BHV, GOBBI S. O Efeito de diferentes intervalos de recuperação entre as séries de treinamento com pesos, na força muscular em mulheres idosas treinadas. **Rev Bras Med Esporte**2010;16(2):112–5. doi: 10.1590/S1517- 86922010000200007

LAURIENTI, P.J.; BURDETTE, J.H.; MALDJIAN, J.A.; WALLACE, M.T. Enhanced multisensory integration in older adults. **Neurobiology of Aging**, Fayetteville, v.27, n.8, p.1155-63, 2006.

LOPES, CDC; MAGALHÃES, R; HUNGER, M; MARTELLI, A. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Archives of Health Investigation**, v4, n° 1. 2015.

MACHADO, BEATRIZ JORGE MACEDO et al. Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos. **Revista Educação em Saúde**, Anápolis – GO, v. 8, n. 1, p. 372-375, 2020. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/327145380>. Acesso em: 12 set. 2020.

MATHER, A.S.; RODRIGUEZ, C.; GUTHRIE, M.F. et al.(2002). Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder. Randomized controlled trial. **British Journal of Psychiatry**, v, 180, p. 411-415.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001. NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura**. 7ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1993.

MAZO, G., CARDOSO, F. & AGUIAR, D. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: Motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 8(2), 67-72.

MAZO, G., KRUG, R., VIRTUOSO, J., STREIT, I. & BENETTI, M. (2012). Autoestima e depressão em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Kinesis**, 30(1), 188-199.

MESQUITA, TB; SIQUEIRA, TDA. Musculação na terceira idade em um centro social em Manaus - AM Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF da Universidade Federal do Amazonas – UFAM. **BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**.v. 17 n. 11 , 2020.

NELSON ME, REJESKI WJ, BLAIR SN, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the **American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. *Circulation*. 2007;116(9):1094-105.

PEREIRA, B., PEREIRA, M. & CORREIA, S. (2008). Exercício físico e autoestima em idosos. **Estudos de Psicologia do Exercício e Saúde**, 1, 51-61.

PINA FLC, NASCIMENTO MA, JANUÁRIO RSB, GERAGE AM, OLIVEIRA AR, CYRINO ES. Influência da ordem de exercícios com pesos sobre a composição corporal em homens idosos. **Rev Educ Fís/UEM** 2013;24(3):443–51.

REICHERT CL, DIOGO CL, VIEIRA JL, et al. Physical activity and depressive symptoms in community-dwelling elders from southern Brazil. **Rev Bras Psiquiatria** 2011;33(2). doi: 10.1590/ S1516-44462011005000006.

RIGUEIRA, D. **Treinamento resistido**– Veja o conceito resistido e benefícios [citado 2014 jan 23]. Disponível em: <http://comomalhar.com.br/treinamento-resistido-beneficios-parte-1/> Acesso em: 02 maio 2017.

SCALCO ZM, SCALCO ZA, MIGUEL EC. Transtornospsiquiátricos: depressão, ansiedadee psicoses. In: Carvalho Filho ET; PapaléoNetto M. **Geriatría fundamentos, cínica eterapêutica**. 2ª ed. São Paulo: Atheneu;2006.

SERRA, R. et. al. Exercícios Resistidos para o Bem Estar e Saúde: benefícios,frequência semanal e aderência aos programas. **Revista UNIANDRADE**. v. 16, n. 3, p. 144-152, 2015. Está disponível em:<https://www.researchgate.net/publication/287646028_Exercicios_Resistidos_para_o_Bem_Estar_e_Saude_beneficios_frequencia_semanal_e_aderencia_aos_programas> e foi acessado em: 25 de abril de 2019.

SILVA L. L. P.; TEIXEIRA JUNIOR, J.; LIMA, W.A.; MENDONÇA, J. S.; FONTES, M. B.Comparação do desenvolvimento motor de idosos praticantes de musculação x sedentários da cidade de Nerópolis-GO. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. 11(3): 59-66, 2012.

SILVA, R. S. B.; OLIVEIRA, Y. K. S.; CARDOSO, G. A.; SILVA, M. G. M.; SILVA, I. R.Influência da prática de musculação por idosos na qualidade de vida: um estudo comparativo. In: **o Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**, No 1, 2016, Universidade Tiradentes.

SOUSA, C. A. S. et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Rev. Mult. Psic.** v.13, n. 46, p. 425-433,2019.Disponível em<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S19817746201600020054>.

SOUZA, F. R.; SOUZA, L. H.R. Contribuições do treinamento de força para as atividades da vida diária em pessoas acima de 50 anos. **Revista Digital – Buenos Aires**. 13(126), 2008. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd126/treinamento-de-forca-para-pessoas-acima-de-50-anos.htm>. Acesso em: 16 nov. 2017.

SOUZA, VHT. **A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília – 2019.

SHAHBAZZDEGHAN, B., FARMANBAR, R., GHANBARI, A. & ROSHAN, Z. (2010). The study of the effects of the regular exercise program on the self-esteem of the elderly in the old people home of rasht. **European Journal of Social Sciences**, 13(2), 271- 277.

TEIXEIRA, TG; CÔRTE, B. Conhecimento sobre benefícios associados à prática de musculação por idosos fisicamente ativos. **Revista Científica da Brasileira Geriatria e Gerontologia- SBGG**.v.5, n.4, 2011.

TEIXEIRA CM; NUNES FMS; RIBEIRO FMS; ARBINAGA F, VASCONCELOS-RAPOSO J et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. 2016;16(3):55-66.

YABUUTI, PLK, JESUS GM; BURATTI, A; BASSANI, GA, CASTRO, H; PEREIRA, JS; NAKAMOTO, JM; GUSHIKEN, ES; FILHO, CB, GONÇALVES, O. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, nº 6, 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradeçemos à Deus primeiramente por termos conseguido realizarmos este trabalho de conclusão. A nosso orientador Edilson Laurentino Dos Santos. E também a nossa professora, Priscyla Praxedes por ter dado início ao nosso pré-projeto para que com isso demos a continuidade de conclusão.