

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

EDILSON BEZERRA FRAZÃO TEIXEIRA FILHO
HELTON VINICIUS PAZ SILVA
ÍTALO VICTOR CAVALCANTI DA SILVA

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O
AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM
IDOSOS**

RECIFE/2025

EDILSON BEZERRA FRAZÃO TEIXEIRA FILHO
HELTON VINICIUS PAZ SILVA
ÍTALO VICTOR CAVALCANTI DA SILVA

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM IDOSOS

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

Professor Orientador: Dra. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE/2025

EDILSON BEZERRA FRAZÃO TEIXEIRA FILHO

HELTON VINICIUS PAZ SILVA

ÍTALO VICTOR CAVALCANTI DA SILVA

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM IDOSOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

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	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 O idoso e a saúde mental	9
2.2 A ansiedade relacionada a pessoas idosas.....	10
2.3 Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso	11
2.4 O treinamento resistido	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
4.1 Sintomas de ansiedade em idosos e seus efeitos na qualidade de vida	17
4.2 Resultados do treinamento resistido em idosos e as melhorias em sintomas de ansiedade	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS.....	23

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM IDOSOS

Edilson Bezerra Frazão Teixeira Filho

Helton Vinicius Paz Silva

Ítalo Victor Cavalcanti da Silva

Dra. Jéssica Gomes Gonçalves

Resumo: O envelhecimento populacional tem trazido desafios significativos para a saúde pública, especialmente no que se refere à saúde mental dos idosos. A ansiedade é um dos transtornos mais prevalentes nessa população, impactando negativamente sua qualidade de vida e funcionalidade. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido como estratégia auxiliar no tratamento da ansiedade em idosos. A metodologia adotada consistiu em uma revisão bibliográfica de estudos recentes disponíveis em bases científicas, considerando pesquisas que avaliaram a relação entre o treinamento resistido e a redução dos sintomas ansiosos em idosos. Os resultados evidenciaram que essa prática promove benefícios significativos para a saúde mental, incluindo a redução dos níveis de ansiedade, melhora na qualidade do sono, aumento da autoestima e da sensação de controle sobre o próprio corpo. Conclui-se, portanto, que o treinamento resistido se apresenta como uma estratégia eficaz, segura e acessível para o manejo da ansiedade em idosos, devendo ser incentivado como parte das práticas terapêuticas não farmacológicas.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Ansiedade. Idosos. Saúde mental. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento. No caso do Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa - legislação instituída com o objetivo de regular os direitos assegurados a esse grupo populacional – define como população idosa as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (OMS, 2005).

No caso da ansiedade, são frequentes sintomas como insônia, tensão, angústia, irritabilidade, dificuldade de concentração, bem como sintomas físicos como taquicardia, tontura, cefaleia, dores musculares, formigamento, suor. Para o

diagnóstico de uma síndrome ansiosa é importante verificar a intensidade dos sintomas e seu impacto na vida do indivíduo (DALGALARRONDO, 2000).

O envelhecimento pode ser definido como um processo socio vital multifacetado ao longo de todo o curso da vida. A velhice denota o estado de "ser velho", condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos (LIMA, et al 2008.; NERI, 2006).

A ansiedade é uma manifestação fisiológica inerente ao ser humano e até necessária para a sobrevivência social, assim sendo, é necessário reconhecer o valor positivo e adaptativo dela, pois desempenha um papel motivador na vida das pessoas, impulsionando os sujeitos a se prepararem para confrontar as situações da vida. Ademais, a ansiedade mobiliza os recursos físicos e psicológicos, estabelecendo atitudes de defesa e ataque para enfrentamento de situações que ameacem ou desafiem os sujeitos. Ela é um sinal de alerta sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas necessárias para enfrentar as ameaças (BARLOW et al., 2016).

As intervenções farmacológicas são necessárias quando os sintomas são graves e incapacitantes, embora estudos controlados documentando seu uso sejam limitados (BERNSTEIN, 1997).

O treinamento resistido (TR) é um método muito utilizado na prevenção de doenças associadas ao desenvolvimento de comorbidade e mortalidade em idosos, assim como melhora no desempenho físico através da força muscular da população em geral, desta forma, é necessário que devam ser aplicadas sobrecargas progressivas de esforço durante as sessões de treino, a fim de provocar distúrbios da homeostasia celular e a consequente uma resposta adaptativa a esse estresse (AMARAL, 2007).

O objetivo geral desta pesquisa é investigar os efeitos do treinamento resistido no tratamento da ansiedade em idosos. Para isso, pretende-se identificar os principais sintomas dessa condição e como eles afetam a qualidade de vida dos indivíduos, analisar a literatura científica sobre os benefícios do treinamento resistido para a saúde mental de idosos e avaliar os resultados dessa prática, observando possíveis melhorias nos sintomas de ansiedade.

A justificativa para este estudo fundamenta-se no contexto do envelhecimento populacional e nos desafios crescentes para a saúde pública. A ansiedade em idosos

é uma questão relevante, pois pode comprometer seu bem-estar emocional e funcionalidade. O treinamento resistido já é amplamente reconhecido por seus benefícios físicos, mas seu impacto na saúde mental ainda carece de maior investigação. Dessa forma, este estudo se mostra pertinente ao explorar práticas alternativas e complementares para o tratamento da ansiedade, ampliando as opções terapêuticas não farmacológicas e contribuindo para o aprimoramento das estratégias de cuidado voltadas a essa população.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O idoso e a saúde mental

A população idosa cresce continuamente devido ao aumento da expectativa de vida. Segundo o IBGE (2024), a proporção de pessoas com 60 anos ou mais na população brasileira quase dobrou entre 2000 e 2023, passando de 8,7% para 15,6%. Estima-se que, em 2070, essa porcentagem ultrapassará o dobro da atual, alcançando 37,8%.

O envelhecimento pode ser analisado sob três aspectos principais: o biológico, que engloba o envelhecimento do corpo e das capacidades funcionais; o psicológico, que inclui a função cognitiva, como autoestima, memória e percepção; e o social, que abrange o afastamento da sociedade devido à aposentadoria e outros fatores (BORGES, 2017).

Com o avanço da idade, os idosos tendem a se tornar menos ativos, influenciados pela aposentadoria e pelas mudanças em seu estilo de vida, o que frequentemente leva a uma vida mais sedentária e, conseqüentemente, a uma redução da capacidade física. A prática de atividade física tem se mostrado benéfica para essa população, contribuindo para a saúde física e mental (TINOCO; ROSA, 2015).

A saúde mental pode ser compreendida como o equilíbrio psíquico resultante da interação da pessoa com a realidade. No caso dos idosos, diversos fatores podem influenciar sua saúde mental, desde aspectos de funcionalidade até a vida social. Ela é composta tanto por fatores positivos – como funções cognitivas, autoestima, afetos positivos e autoeficácia – quanto por fatores negativos, como

depressão, ansiedade e outras emoções relacionadas ao estresse (MENEGUCI et al., 2016).

Os aspectos da função psicológica que acompanham o envelhecimento incluem a função cognitiva, a presença de depressão e a percepção de controle ou autoestima (CHNAIDER; NAKANO, 2021).

2.2 A ansiedade relacionada a pessoas idosas

Segundo Oliveira (2020), a ansiedade é caracterizada como um estado de humor desconfortável, marcado por uma apreensão negativa em relação ao futuro e uma inquietação interna desagradável. Inclui manifestações somáticas e fisiológicas, como dispneia, taquicardia, vasoconstrição ou vasodilatação, tensão muscular, parestesias, tremores, sudorese e tontura, além de sintomas psíquicos, como inquietação, apreensão e desconforto mental.

Para Cavaler e Castro (2018), a ansiedade é definida como uma sensação difusa, desagradável e frequentemente vaga de apreensão, acompanhada de sintomas autonômicos, como cefaleia, sudorese, palpitações, aperto no peito, leve mal-estar epigástrico e inquietação. Ela é vista como um sinal de alerta, que avisa sobre um perigo iminente e permite que a pessoa tome medidas para lidar com a situação. A ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna e de origem conflitiva, diferindo do medo, que é uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida e de origem não conflitiva (SANTOS, 2014).

A representação cerebral da ansiedade pode ser estudada através de medições objetivas que comparam a função cerebral de indivíduos com e sem ansiedade. Algumas pessoas podem ser biologicamente predispostas ao desenvolvimento da ansiedade (FREEMAN; FREEMAN, 2015).

Os distúrbios de ansiedade, comuns em doenças psiquiátricas, provocam angústia e comprometimento funcional significativo, sendo classificados em quatro grandes categorias: pânico e distúrbios de ansiedade, distúrbios fóbicos (como agorafobia, fobia social e fobia específica), transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. Diversas pesquisas indicam que esses distúrbios psiquiátricos podem estar associados a distúrbios do sono (SILVA, 2017).

2.3 Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso

A prática regular de exercícios físicos traz diversos benefícios psicológicos, incluindo o aumento do senso de autoeficácia, melhora da autoestima e uma melhor percepção da autoimagem corporal. Os exercícios físicos também têm sido associados à redução do estresse, depressão e ansiedade (LOBO et al., 2018). Além disso, podem contribuir para a ampliação do círculo social, proporcionando afetos positivos e uma melhor percepção de saúde. A atividade física resgata experiências corporais cotidianas que fazem parte da vida das pessoas, promovendo qualidade de vida e bem-estar subjetivo (ALVES, 2019).

Correa et al. (2022) relatam que o exercício melhora o humor, reduz a ansiedade e a depressão. Estudos indicam que a atividade física desempenha um papel preventivo e terapêutico em diversas doenças psiquiátricas, como depressão e psicose, promovendo o bem-estar psicológico dos idosos (ASSIS; GUIMARÃES, 2014).

O sedentarismo é, sem dúvida, um dos fatores mais importantes no estudo dos problemas que afetam a sociedade atual. A ausência de atividade física é apontada como causa de diversos problemas de saúde, levando direta e indiretamente ao surgimento de doenças como hipertensão, obesidade, doença arterial coronariana, ansiedade, depressão e desconfortos musculoesqueléticos (CARNEIRO, 2017).

Lima et al. (2016) afirmam que a atividade física melhora o humor, promove o bem-estar e reduz a ansiedade, depressão e estresse. Em geral, os efeitos positivos do exercício sobre a autoestima e o autoconceito são amplamente documentados na literatura. No entanto, ainda não há evidências fortes que relacionem a prática de exercícios com traços de personalidade, como a extroversão, ou com respostas psicológicas ligadas a funções cognitivas.

Segundo Leite et al. (2023), a atividade física contribui para a redução da ansiedade e para o aumento da satisfação com a vida, da saúde percebida, da saúde mental, das funções cognitivas, da autoestima e do senso de autoeficácia. As atividades físicas, assim como as sociais, exercem efeitos preventivos e terapêuticos sobre as reações ao estresse e às doenças (HOLANDA et al., 2015).

Diversos são os tratamentos que podem ser aplicados no tratamento de depressão e ansiedade, dentre eles o tratamento medicamentoso, a psicoterapia, que pode ser aliada à prática de exercícios, dentre eles o exercício resistido.

2.4 O treinamento resistido

O treinamento contra resistência, também conhecido como treinamento de força ou musculação, é uma atividade física que tem atraído cada vez mais adeptos ao redor do mundo. Devido aos diversos benefícios proporcionados por esse tipo de treinamento, muitas pessoas estão incorporando-o em suas rotinas. O exercício resistido (ER) envolve o trabalho focado em grupos musculares, pequenos e grandes, utilizando sobrecargas, como pesos e barras, com cargas moderadas e repetições frequentes, com pausas entre as séries, caracterizando-se assim como um esforço descontínuo.

O treinamento resistido é uma atividade anaeróbica que se concentra na contração muscular. Pode ser realizado de forma isométrica, onde o músculo desenvolve tensão sem alterar o ângulo da articulação; de forma isocinética, com velocidade angular constante em toda a amplitude do movimento articular; ou de forma isotônica, caracterizada pela alternância entre encurtamento (contração) e relaxamento muscular, conhecidas como fases concêntrica e excêntrica (MENDONÇA; MOURA; LOPES, 2018).

Essas variações podem ser executadas de maneira contínua ou intervalada, com intensidade leve, moderada ou intensa, e com ou sem o uso de recursos aeróbicos. A possibilidade de controlar tantas variáveis torna o treinamento contra resistência uma atividade altamente versátil, adequada para pessoas de diferentes idades e com objetivos variados (GEAMONOND, 2023).

A prática da musculação tem ganhado aceitação devido aos seus reconhecidos benefícios, que são muitos: aumento do volume muscular, maior densidade óssea, ganho de força, entre outros. Esses benefícios são essenciais para a manutenção da saúde, tanto na juventude quanto na terceira idade (FLECK, 2006).

Simão (2004) reforça que o TRP inclui adaptações psicológicas, metabólicas e funcionais à atividade física, contribuindo naturalmente com a qualidade de vida da população idosa. Podemos aqui citar alguns efeitos do treinamento bem como;

minimização das alterações biológicas do envelhecimento, reversão da síndrome do desuso, controle das doenças crônicas, maximização da saúde psicológica, incremento da mobilização e função e assistência à reabilitação das enfermidades agudas e crônicas para muitas das síndromes geriátricas comuns a essa população vulnerável.

Há evidências de que o Exercício Resistido possui efeitos positivos sobre os sintomas da ansiedade e depressão. Arcos, Consentino e Reis (2014) salientam que é comprovado que a musculação influencia tanto aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, quanto aspectos físicos, que obviamente também estão inseridos com os aspectos neurológicos.

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 tratam do tema investigado. 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).

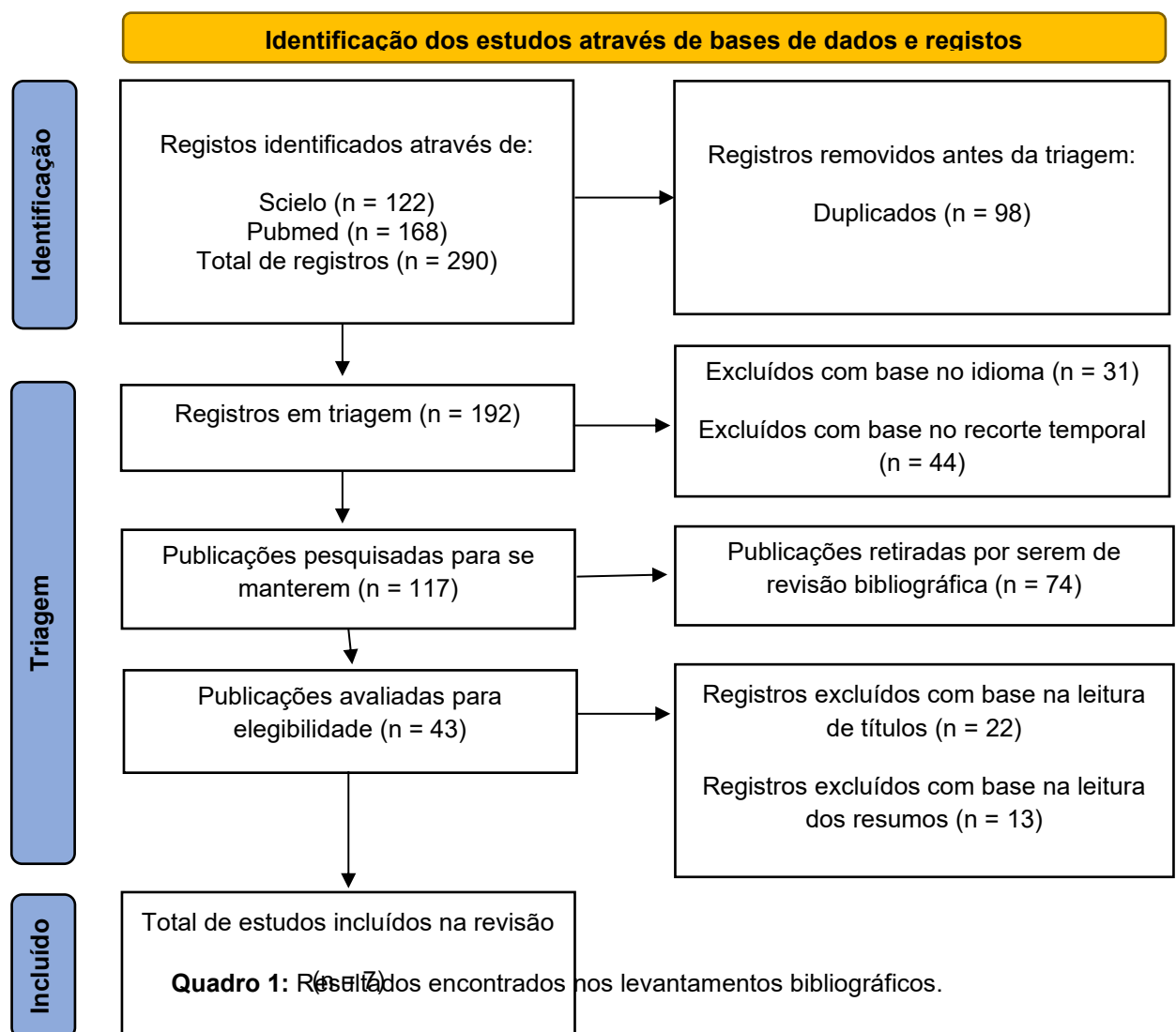
Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos efeitos do treinamento resistido para o auxílio no tratamento da ansiedade em idosos, será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas como Scielo e PubMed.

Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes termos: “treinamento resistido”, “ansiedade” e “idosos”, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa ou Inglês; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Torres et al. (2024).	Identificar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, e seus fatores associados, em pessoas idosas assistidas pela Estratégia Saúde da Família em áreas rurais.	Transversal.	249 pessoas idosas residentes em áreas rurais de Campo Grande/MS.	Aplicação de instrumentos de caracterização da amostra, avaliação da multimorbidade e funcionalidade, além do Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI) e da Escala de Depressão Geriátrica (GDS).	A prevalência de sintomas depressivos foi de 23,29% e de sintomas ansiosos foi de 22,09%. A ansiedade esteve associada ao sexo, estado civil, prática de atividade física, autoavaliação da saúde e presença de multimorbidade. O estudo destaca a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde mental da população idosa rural.
Ferreira et al. (2018)	Avaliar os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas de ansiedade e a qualidade de vida em pacientes idosos com doença de Parkinson.	Ensaio clínico randomizado e controlado.	35 idosos com doença de Parkinson, divididos em grupo controle (n=17) e grupo intervenção (n=18).	O grupo intervenção realizou um programa de treinamento resistido por 24 semanas, enquanto o grupo controle manteve apenas o tratamento farmacológico padrão. A ansiedade foi avaliada pelo Beck's Anxiety Inventory, e a qualidade de vida pelo Parkinson's Disease Questionnaire –39.	Houve uma redução significativa nos níveis de ansiedade e melhora na qualidade de vida dos pacientes que realizaram treinamento resistido. O estudo conclui que essa prática é uma intervenção eficaz para o manejo da ansiedade em idosos com Parkinson.
Casemiro e Ferreira (2020)	Investigar a prevalência de Prática de Atividades Prazerosas (PAP), Bem-Estar Subjetivo (BES), Depressão e Solidão em idosos de grupos de convivência.	Estudo descritivo e exploratório.	59 idosos participantes de grupos de convivência.	Aplicação de questionários e escalas psicométricas: Questionário Sociodemográfico, Escala de Atividades Instrumentais da Vida Diária de Pfeffer, Escala de Afetos	Idosos da amostra apresentaram altos índices de atividades prazerosas e bem-estar subjetivo, e baixos níveis de solidão e depressão. O estudo conclui que grupos de convivência favorecem a saúde mental dos idosos ao proporcionar suporte

				Negativos e Positivos, Escala de Satisfação com a Vida, Escala de Depressão Geriátrica - versão reduzida, Escala Brasileira de Solidão e OPPEs-BR.	social e experiências positivas, contribuindo para o envelhecimento bem-sucedido.
LEBOUT HILLIER et al. (2017)	Quantificar os efeitos do exercício aeróbico e do treinamento resistido em transtornos relacionados à ansiedade, comparando a eficácia das modalidades e identificando preditores de melhora nos sintomas.	Ensaio clínico randomizado e controlado.	48 indivíduos com transtornos de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático.	Participantes foram divididos em três grupos: treinamento aeróbico, treinamento resistido e lista de espera. Os sintomas foram avaliados antes, durante (semanalmente e por 4 semanas) e após a intervenção (1 semana e 1 mês depois).	Ambos os tipos de exercício melhoraram os sintomas de ansiedade. O exercício aeróbico reduziu o sofrimento psicológico e a ansiedade geral, enquanto o treinamento resistido foi mais eficaz na redução de sintomas específicos, sensibilidade à ansiedade, tolerância ao sofrimento e intolerância à incerteza. A melhora na aptidão física foi associada à redução do sofrimento psicológico.
Kwok et al. (2019)	Comparar os efeitos do programa de yoga mindfulness com o treinamento resistido e alongamento (SRTE) na ansiedade, depressão, bem-estar espiritual e qualidade de vida em pacientes com doença de Parkinson leve a moderada.	Ensaio clínico randomizado e controlado.	187 pacientes com diagnóstico clínico de Parkinson idiopático, com idade ≥ 18 anos, recrutados em quatro centros de reabilitação comunitários em Hong Kong.	Os participantes foram randomizados em dois grupos: um grupo praticou yoga mindfulness (sessões de 90 minutos), e o outro realizou treinamento resistido e alongamento (SRTE) (sessões de 60 minutos), por 8 semanas. A ansiedade e a depressão	Ambos os grupos apresentaram melhorias na função motora e na mobilidade. O grupo do yoga mindfulness mostrou redução significativamente maior nos sintomas de ansiedade e depressão, além de maior bem-estar espiritual e qualidade de vida relacionada à saúde em comparação com o grupo SRTE.

				foram avaliadas pela Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).	
Pedersen et al. (2017)	Investigar os efeitos do treinamento resistido e dos esportes coletivos na função física, saúde psicológica, qualidade de vida e motivação em adultos idosos não treinados.	Ensaio clínico controlado.	72 idosos não treinados (25 homens e 47 mulheres), com média de idade de 80 anos (faixa etária de 67 a 93 anos).	Os participantes foram divididos em três grupos: treinamento resistido (n=26), treinamento em esportes coletivos (n=25) e grupo controle (n=21). O treinamento foi realizado por 12 semanas, com sessões de 1 hora, duas vezes por semana.	Ambos os tipos de treinamento melhoraram a função física, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos idosos. Houve redução dos níveis de ansiedade e depressão nos grupos que realizaram atividade física. A motivação diferiu entre os grupos: o treinamento coletivo foi mais motivador devido à interação social, enquanto o treinamento resistido foi motivado principalmente pelos benefícios à saúde e à aptidão física.
Andrade, Sieczkowska & Vilarino (2018)	Investigar os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida e fatores associados em pacientes com fibromialgia.	Ensaio clínico não randomizado.	49 mulheres com fibromialgia, média de idade de 51,35 anos.	O grupo intervenção (n=26) participou de um programa de treinamento resistido supervisionado por 4 semanas, com três sessões semanais de 60 minutos. O grupo controle (n=23) não realizou exercícios. Avaliações foram feitas antes e depois do período de intervenção.	O treinamento resistido reduziu os impactos da fibromialgia na qualidade de vida, além de diminuir os níveis de ansiedade e depressão ($P < .05$). Os participantes do grupo controle não apresentaram mudanças significativas. O estudo conclui que o treinamento resistido pode ser uma estratégia eficaz para o manejo da fibromialgia e seus sintomas psicológicos.

4.1 Sintomas de ansiedade em idosos e seus efeitos na qualidade de vida

A ansiedade em idosos é caracterizada por uma ampla gama de sintomas físicos e emocionais, os quais interferem significativamente em sua qualidade de vida. Torres et al. (2024) identificam que idosos ansiosos frequentemente relatam sintomas físicos como irritabilidade, cefaleia, inquietação, taquicardia, sudorese e tremores, destacando uma ativação exacerbada do sistema nervoso autônomo em resposta a situações de estresse. Esses sintomas, além de provocarem desconforto físico evidente, são muitas vezes confundidos com outros problemas de saúde, especialmente cardíacos, aumentando ainda mais a preocupação e a busca por atendimento médico.

Complementando essa visão, Ferreira et al. (2018) observam que além dos sintomas físicos, a ansiedade compromete a capacidade funcional dos idosos, afetando negativamente suas atividades cotidianas e intensificando sentimentos de incapacidade e dependência. Esses efeitos geram um impacto direto na qualidade de vida, provocando isolamento social e redução na autonomia, fatores essenciais para o envelhecimento saudável e ativo.

Casemiro e Ferreiro (2020) acrescentam à discussão destacando o papel do suporte social e da participação em grupos de convivência como elementos protetores contra a ansiedade e a depressão. Em seus estudos, idosos envolvidos em atividades sociais e recreativas apresentaram níveis significativamente menores desses transtornos emocionais. Isso sugere que as interações sociais e a realização de atividades prazerosas são fundamentais para promover o bem-estar emocional e minimizar o impacto negativo da ansiedade.

A insônia também é frequentemente associada à ansiedade em idosos, agravando ainda mais seu quadro clínico. Ferreira et al. (2018) apontam que idosos ansiosos frequentemente apresentam distúrbios do sono, contribuindo para um ciclo negativo no qual a privação de sono aumenta a fadiga e agrava os sintomas ansiosos, como irritabilidade e inquietação. Nesse contexto, intervenções não farmacológicas como o treinamento resistido têm se mostrado eficazes na melhoria da qualidade do sono, reduzindo o ciclo negativo entre insônia e ansiedade.

Além disso, Ferreira et al. (2018) e Torres et al. (2024) destacam dificuldades cognitivas como problemas de concentração e lapsos de memória, comuns entre idosos ansiosos. Esses sintomas prejudicam a capacidade do indivíduo de realizar tarefas diárias e contribuem para sentimentos de insegurança e inadequação,

elevando os níveis de estresse emocional e comprometendo ainda mais a qualidade de vida.

LeBouthillier et al. (2017) enfatizam que, em idosos com transtornos de ansiedade diagnosticados, os sintomas ansiosos específicos como a intolerância à incerteza e a baixa tolerância ao sofrimento emocional também são prevalentes e altamente debilitantes. Esses sintomas aumentam o sofrimento psicológico e dificultam o enfrentamento de situações cotidianas, afetando negativamente a autonomia e a autoestima.

Kwok et al. (2019) acrescentam que idosos com ansiedade frequentemente apresentam também sintomas depressivos, que exacerbam ainda mais a condição emocional e psicológica desses indivíduos. Em seus estudos, intervenções como treinamento resistido e práticas mindfulness foram eficazes na redução simultânea dos sintomas ansiosos e depressivos, destacando a importância de abordagens terapêuticas integradas.

Neste sentido, Andrade et al. (2019) reforçam que os impactos da ansiedade em idosos transcendem o âmbito emocional e físico, afetando profundamente a percepção da qualidade de vida geral. Em seu estudo com pacientes idosos que realizaram treinamento resistido, observou-se significativa redução nos níveis de ansiedade e depressão, além de melhoria global na qualidade de vida percebida, confirmando a relevância de estratégias integradas e consistentes no manejo dessa condição.

Os resultados desses estudos evidenciam que a ansiedade em idosos não se limita a uma manifestação emocional, mas engloba um conjunto de sintomas físicos e psicológicos que impactam diretamente a qualidade de vida. A identificação precoce e o tratamento adequado são fundamentais para minimizar seus efeitos e promover um envelhecimento mais saudável e equilibrado.

Diante desse contexto, torna-se essencial a busca por estratégias eficazes para minimizar os impactos da ansiedade na população idosa. O treinamento resistido tem sido apontado como uma abordagem promissora, não apenas para a manutenção da saúde física, mas também para a melhora do bem-estar psicológico.

4.2 Resultados do treinamento resistido em idosos e as melhorias em sintomas de ansiedade

O estudo de Kwok et al. (2019) indicou que o treinamento resistido apresenta benefícios significativos para a saúde mental dos idosos, especialmente na redução da ansiedade, depressão e estresse emocional. Os participantes que realizaram exercícios de resistência e alongamento apresentaram melhorias na qualidade de vida relacionada à saúde, percepção de dificuldades emocionais e aumento da autoconfiança e mobilidade, fatores que contribuem para um menor impacto dos sintomas ansiosos e depressivos.

Corroborando com esta ideia, o artigo de LeBouthillier et al., (2017) demonstra que o treinamento resistido é eficaz na melhoria da saúde mental de indivíduos com transtornos de ansiedade, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. Especificamente, o treinamento resistido mostrou benefícios na redução de sintomas específicos da ansiedade, na diminuição da sensibilidade à ansiedade, no aumento da tolerância ao sofrimento emocional e na redução da intolerância à incerteza, aspectos fundamentais para o manejo da ansiedade em idosos.

No mesmo sentido, Ferreira et al. (2018) investigaram os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos diagnosticados com ansiedade. O estudo, realizado com um grupo experimental submetido a 24 semanas de exercícios de força, revelou que os participantes apresentaram uma redução significativa nos escores do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e relataram uma melhora geral no humor e na disposição. Os autores destacam que os benefícios observados se devem, em parte, ao aumento da sensação de controle sobre o próprio corpo, reduzindo a insegurança e os pensamentos catastróficos comuns em indivíduos ansiosos.

Da mesma forma o artigo de Pedersen et al. (2017) evidencia que o treinamento resistido melhora a função física, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida em idosos não treinados, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. Após 12 semanas de intervenção, os participantes que realizaram treinamento resistido apresentaram melhora na saúde mental, com aumento dos escores de bem-estar psicológico e qualidade de vida relacionada à saúde, em comparação com o grupo controle.

Além disso, o estudo LeBouthillier et al. (2017) indica que a aptidão física teve um papel importante na redução do sofrimento psicológico, o que reforça a importância da prática contínua de exercícios para a saúde mental. Embora o exercício aeróbico tenha sido mais eficaz na diminuição do estresse geral e da

ansiedade global, o treinamento resistido demonstrou ser uma abordagem valiosa para reduzir sintomas específicos de transtornos ansiosos, destacando-se como uma alternativa eficaz e complementar no tratamento da ansiedade na terceira idade).

Embora não tenham sido observadas diferenças significativas entre o treinamento resistido e o treinamento em equipe nos impactos sobre a saúde mental, o estudo destaca que os idosos que participaram do treinamento resistido foram motivados principalmente pelos benefícios para a saúde e aptidão física, o que pode ser um fator relevante na adesão a longo prazo. Assim, o artigo reforça que o treinamento resistido é uma estratégia eficaz para promover bem-estar emocional e reduzir a ansiedade em idosos, especialmente quando estruturado de forma consistente (PEDERSEN et al. (2017).

Além dos benefícios emocionais, a pesquisa de Andrade et al. (2019) demonstrou que o treinamento resistido também melhora a qualidade do sono em idosos com ansiedade. O artigo demonstra que o treinamento resistido melhora a qualidade do sono em idosos com ansiedade, pois reduziu significativamente os níveis de ansiedade e depressão, fatores diretamente ligados à pior qualidade do sono. A melhora foi avaliada pelo Pittsburgh Sleep Quality Inventory, confirmando que a prática do treinamento resistido contribui para um sono mais profundo e restaurador.

A insônia e a ansiedade estão fortemente correlacionadas, e a melhoria na qualidade do sono pode atuar como um fator protetor contra o agravamento dos sintomas ansiosos.

Ferreira (2018) destacou que o treinamento resistido pode ser utilizado como uma estratégia não farmacológica para o manejo da ansiedade em idosos, especialmente quando aliado a outras práticas terapêuticas. O estudo enfatiza que, além dos efeitos fisiológicos positivos, a prática do exercício cria uma rotina estruturada e promove o senso de propósito, ambos essenciais para o equilíbrio mental na terceira idade.

Portanto, pode-se confirmar que o treinamento resistido não apenas melhora a saúde física dos idosos, mas também representa uma abordagem eficaz para a redução dos sintomas de ansiedade. Dessa forma, programas de exercícios de resistência devem ser incentivados como parte das estratégias de promoção do bem-estar psicológico nessa população, oferecendo uma alternativa acessível e eficaz ao tratamento convencional da ansiedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido no auxílio ao tratamento da ansiedade em idosos, considerando sua relevância diante do envelhecimento populacional e dos desafios associados à saúde mental nessa faixa etária. A partir da revisão da literatura, constatou-se que a ansiedade em idosos pode comprometer significativamente sua qualidade de vida, afetando aspectos físicos, emocionais e sociais.

Os resultados demonstraram que o treinamento resistido se apresenta como uma estratégia eficaz para minimizar os sintomas ansiosos, promovendo benefícios físicos, como o fortalecimento muscular e a melhora da mobilidade, além de benefícios psicológicos, como a redução da tensão emocional e o aumento da autoestima. A prática regular desse tipo de exercício demonstrou contribuir para a diminuição dos níveis de ansiedade e estresse, auxiliando no bem-estar geral dos idosos.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS. População do país vai parar de crescer em 2041. **Estatísticas Sociais**, 22 ago. 2024. Acesso em: 02 nov. 2024.

ARCOS, Javier Gaston. CONSENTINO, João Victor Martins. REIA, Thaís Amanda. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. Centro Universitário Católico Salesiano. 2014.

ANDRADE, Alexandro; SIECZKOWSKA, Sofia M.; VILARINO, Guilherme T. Resistance training improves quality of life and associated factors in patients with fibromyalgia syndrome. **Pm&r**, v. 11, n. 7, p. 703-709, 2019.

ASSIS, Tatiana Alves; GUIMARÃES, Celma Martins. Processo de Envelhecimento e Enfermagem: análise de determinantes da depressão em idosos. **Revista Estudos-Vida e Saúde (Ciências Ambientais e Saúde)**, v. 41, p. 183-199, 2014.

BORDA, Lorehty Shirley Montecino. **Intervenções voltadas a pacientes idosos com ansiedade e episódio depressivo na Unidade Básica de Saúde (UBS) Central, município de Major Vieira - SC**. Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica, Departamento de Saúde Pública – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023.

BORGES, Eliane et al. O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. **O envelhecimento populacional um fenômeno**, v. 17, 2017.

CARNEIRO, Gonçalo Manuel Lencastre Cardia Lima. **O exercício físico como coadjuvante terapêutico no processo de envelhecimento**. 2017. Relatório de Estágio (Outras Ciências Sociais) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2017.

CASEMIRO, Níldila Villa; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, v. 21, n. 2, p. 83-96, 2020.

CAVALER, Camila Maffioletti; CASTRO, Amanda. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a perspectiva da Gestalt Terapia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 313-321, 2018.

CHNAIDER, Janaina; NAKANO, Tatiana de Cássia. Avaliação psicológica e envelhecimento humano: revisão de pesquisas. **Interação psicol**, v. 25, n. 3, p. 371-83, 2021.

FERREIRA, Renilson Moraes et al. O efeito do treinamento resistido sobre sintomas de ansiedade e qualidade de vida em idosos com doença de Parkinson's: ensaio randomizado controlado. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 76, p. 499-506, 2018.

FREEMAN, Daniel; FREEMAN, Jason. **Ansiedade**. L&PM Editores, 2015.

GEAMONOND, Leonardo. Efeito da prática do treinamento físico resistido sobre o desempenho cognitivo de idosos: revisão sistemática. **RENEF**, v. 14, n. 21, p. 84-95, 2023.

HOLANDA, Aristófenes Rolim de; LUSTOSA, Aryslane Júlia Andrade; NUNES, Luis Henrique Rodrigues; SÁ, Rosyara Lopes Vieira. **O significado de envelhecimento bem-sucedido relacionado aos fatores determinantes**. **Anais CIEH**, v. 2, n. 1, 2015. ISSN 2318-0854.

KWOK, Jojo YY et al. Effects of mindfulness yoga vs stretching and resistance training exercises on anxiety and depression for people with Parkinson disease: a randomized clinical trial. **JAMA neurology**, v. 76, n. 7, p. 755-763, 2019.

LEBOUTHILLIER, Daniel M.; ASMUNDSON, Gordon JG. The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial. **Journal of anxiety disorders**, v. 52, p. 43-52, 2017.

LEITE, Morganna Luiz et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 12, n. 1, p. 173-182, 2023.

LIMA, Alexsandro Carneiro et al. Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 7, n. 2, 2016.

MARTINS, Raquel de Melo. **Bem-estar e qualidade de vida no envelhecimento**. Paco e Littera, 2022.

MENEGUCI, Joilson et al. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 4, n. 1, 2016.

MENDONÇA, Cristiana De Souza; MOURA, Stephanney; LOPES, Diego Trindade. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, Elenize Maria Depiné de. **Autopercepção do idoso na atualidade**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – UNIFASPE, Campus de Sinop, Sinop, 2020.

PEDERSEN, Mogens Theisen et al. Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 27, n. 8, p. 852-864, 2017.

SANTOS, Micheli Aparecida Gomes dos. **Stress e sintomas de ansiedade na síndrome da apneia obstrutiva do sono pré e pós-tratamento**. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia como Profissão e Ciência) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Centro de Ciências da Vida, Campinas, 2014.

TORRES, Amanda Gonçalves et al. Sintomas ansiosos e depressivos em pessoas idosas assistidas pela Estratégia Saúde da Família em áreas rurais de Campo Grande/MS. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 27, p. e240028, 2024.

TINÔCO, Adelson Luiz Araújo; ROSA, Carla de Oliveira Barbosa. **Saúde do Idoso: epidemiologia, aspectos nutricionais e processos do envelhecimento**. Editora Rubio, 2015.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter nos guiado e abençoado nesse novo ciclo das nossas vidas, que é a nossa formação acadêmica e o nosso crescimento profissional. Somos imensamente gratos também aos nossos pais, familiares e amigos, que sempre estiveram ao lado, oferecendo apoio, incentivo em todas as etapas desse trajeto.

Agradeço imensamente aos nossos orientadores, Juan Freire, e à Jéssica Gomes, que sempre estiveram dispostos a oferecer todo suporte, auxiliando da maneira mais eficaz para que tudo acontecesse conforme o planejado. O apoio de ambos foi fundamental para que alcançássemos este momento com sucesso.