



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PERSONALIZADO NA  
SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MULHERES ADULTAS Uma revisão  
bibliográfica**

**Giselly de Souza Barbosa**

**Orientador: Prof. Taysa Cristina dos Santos**

**Trindade-GO**

**Ano 2025**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PERSONALIZADO NA SAÚDE**  
**FÍSICA E MENTAL DE MULHERES ADULTAS**  
**Uma revisão bibliográfica**

**Giselly de Souza Barbosa**

**Trabalho de Conclusão de Curso**  
**apresentado ao Centro Universitários**  
**Goyazes – UniGoyazes como requisito para**  
**obtenção do título de Bacharel em**  
**Educação Física.**

**Orientador: Prof. Me.Taysa Cristina dos Santos**

Trindade - GO

Ano 2025

2

**ISELLY DE SOUZA BARBOSA**

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PERSONALIZADO NA  
SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MULHERES ADULTAS**

**Uma revisão bibliográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Centro Universitários  
Goyazes – UniGoyazes como requisito  
parcial à obtenção do título de Bacharel  
em Educação Física aprovada pela  
seguinte banca examinadora :

---

Prof Orientador: Mestra Taysa Cristina dos Santos

Centro Universitário Unigoyazes

---

Prof. Interno: Especialista Cássia Vieira Cintra

Centro Universitário Unigoyazes

---

Prof. Externo: Especialista Diefferson Leandro S. Araújo  
Centro Universitário Unigoyazes

Trindade - GO  
04/12/2025

3

## **A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PERSONALIZADO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MULHERES ADULTAS**

**Uma revisão bibliográfica**

**Giselly de Souza Barbosa  
Taysa Cristina dos Santos**

### **RESUMO**

**Objetivo:** Analisar a influência do treinamento resistido personalizado na saúde física e mental de mulheres adultas. **Metodologia:** Revisão bibliográfica integrada nas bases PubMed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS, com artigos dos últimos 20 anos. **Resultados:** Os estudos indicam melhorias na força muscular, funcionalidade e em sintomas emocionais, como ansiedade e sinais depressivos. Também foi observada maior adesão quando o treino é ajustado às necessidades individuais. **Conclusão:** O treinamento resistido personalizado apresenta benefícios relevantes para mulheres adultas, mas ainda há necessidade de estudos mais amplos e com maior diversidade de participantes.

**Palavras-chave:** treinamento resistido; personalização; mulheres adultas; saúde física; saúde mental.

**THE INFLUENCE OF PERSONALIZED RESISTANCE TRAINING ON THE  
PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF ADULT WOMEN**  
**An integrated literature review**

**ABSTRACT**

**Objective:** To analyze the influence of personalized resistance training on the physical and mental health of adult women. **Methodology:** This is an integrated literature review carried out in the PubMed, SciELO, Google Scholar and LILACS databases, considering articles published in the last 15 years. **Results:** The studies indicate improvements in muscle strength, functional capacity and emotional aspects, such as anxiety and depressive symptoms, in addition to greater adherence when training is individualized. **Conclusion:** Personalized resistance training presents relevant benefits for adult women, although broader studies with more diverse samples are still needed.

**Keywords:** resistance training; personalization; adult women; physical health; mental health.

4

Dedico este trabalho aos meus pais,  
só estou aqui porque vocês não  
desistiram de mim.

5

## 1. INTRODUÇÃO

Na atualidade, o sedentarismo se tornou um problema muito presente na vida das pessoas. Com a modernidade, a tecnologia e o conforto que facilitam

tudo, muita gente acabou reduzindo o movimento diário. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2010), cerca de um terço da população adulta mundial é fisicamente inativa, e o sedentarismo está ligado a milhões de mortes todos os anos.

No Brasil, os dados do Vigitel (Brasil, 2021) mostram que, apesar de uma leve melhora nos últimos anos, as mulheres continuam sendo o grupo mais sedentário, mesmo sendo aquelas que mais procuram cuidados com alimentação e consultas de rotina. Isso revela que a prática de atividade física para muitas delas não está ligada apenas à estética, mas também ao alívio de tensões, ao cuidado emocional e à busca por equilíbrio em meio a tantas responsabilidades do dia a dia. A rotina sobrecarregada descrita por muitas brasileiras ajuda a explicar esse cenário, como apontam pesquisas que revelam o cansaço físico e mental presentes na vida da maioria das mulheres.

A saúde mental feminina é influenciada por fatores sociais, emocionais, hormonais e até culturais. Oscilações hormonais ao longo da vida, como tensão pré-menstrual, pós-parto e menopausa, somadas a questões como sobrecarga doméstica, desigualdades de gênero e violência, tornam as mulheres mais vulneráveis a transtornos emocionais, conforme aponta Senicato (2018). Além disso, a literatura mostra que o exercício físico tem papel importante tanto na prevenção quanto na redução de sintomas de ansiedade e depressão (craig et al., 2019).

Dentro desse contexto, o treinamento resistido se destaca como uma ferramenta eficaz para melhorar o bem-estar geral. Ele ajuda a reduzir gorduras, melhora o condicionamento, fortalece o corpo e contribui para o equilíbrio emocional (Oliveira, 2017). Estudos também mostram que a personalização da

prescrição de treino tende a trazer resultados mais consistentes, com maior evolução, mais segurança e menos chances de abandono (Lopes et al., 2020).

Mesmo assim, ainda existem dúvidas sobre como exatamente o treinamento resistido personalizado influencia, ao mesmo tempo, a saúde física e mental de

mulheres adultas, principalmente porque muitos estudos trazem protocolos diferentes, tempos variados de intervenção e perfis distintos de participantes.

Dessa forma, surge o problema de pesquisa deste estudo: qual a influência do treinamento resistido personalizado na saúde física e mental de mulheres adultas, segundo a literatura científica?

Assim, o objetivo deste trabalho é analisar a influência do treinamento resistido personalizado na saúde física e mental de mulheres adultas, verificando o que a literatura aponta sobre esses efeitos, reunindo resultados, comparando achados e destacando convergências, divergências e lacunas que ainda precisam ser exploradas.

## **2. METODOLOGIA**

Este trabalho é uma revisão bibliográfica integrada. A ideia geral foi juntar estudos que falam sobre treinamento resistido personalizado e entender melhor como isso aparece na saúde física e mental de mulheres adultas. A busca pelos artigos aconteceu entre agosto e novembro de 2025, de um jeito bem direto, seguindo um roteiro que foi sendo ajustado conforme os estudos apareciam.

As bases usadas foram PubMed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS. Para procurar os estudos, foram colocados termos em português e inglês, como “treinamento resistido”, “resistance training”, “personalização”, “mulheres adultas” e “saúde mental”. O período escolhido ficou entre 2005 e 2025, porque se percebeu que trabalhos mais antigos também traziam informações úteis, e estudos muito recentes ainda estão surgindo.

Na primeira busca apareceram 42 artigos. Depois de ler os títulos e resumos, 27 acabaram sendo retirados, pois não falavam de mulheres adultas, traziam só homens, atletas ou adolescentes, ou não tinham relação direta com o tema.

7

Quando os textos restantes foram lidos completos, 10 estudos também foram excluídos, principalmente por explicarem mal a metodologia ou não apresentarem resultados claros sobre personalização. No final, sobraram 5

artigos, que foram os que realmente entraram na revisão.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados entre 2005 e 2025; pesquisas realizadas com mulheres com 18 anos ou mais, fossem adultas ou idosas; estudos que investigassem treinamento resistido com algum nível de personalização ou que apresentassem efeitos físicos, funcionais ou emocionais; e artigos completos, escritos em português ou inglês. Já os critérios de exclusão envolveram pesquisas feitas apenas com homens, estudos com adolescentes, trabalhos com descrição metodológica pouco clara e materiais duplicados ou incompletos.

A análise foi qualitativa. Cada estudo foi lido com calma, observando principalmente os resultados que eles apresentavam, o que aparecia repetido entre eles e também onde havia diferenças ou pontos que ainda não são bem explicados. Depois disso, tudo foi organizado de um jeito que deixasse mais fácil comparar e discutir os achados.

### **3. RESULTADOS**

Foram encontrados cinco estudos analisados na presente revisão integrativa, os quais investigaram os efeitos do treinamento resistido e das abordagens individualizadas na saúde física, funcional e mental de mulheres adultas e idosas. A Tabela 1 apresenta, de forma organizada e sistematizada, as informações extraídas dos artigos selecionados, incluindo autores e ano de publicação, título do estudo, periódico, método empregado e os principais resultados observados em cada pesquisa.

|                                                           |                                                                       |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | ansiedade e depressão                                                 |                                                                         |
| Artigo Autores(as) / Ano                                  | Treino resistido em idosas com declínio cognitivo                     | 4 Varady, 2023 Treino personalizado aumenta adesão                      |
| 1 Santos & Lima, 2019                                     | Revista Método Resultado (resumo)                                     | 5 Zhao, 2023 Prescrição individualizada é eficaz                        |
| 2 KCM de Araújo, 2017                                     | SciELO Experimental Melhoras no humor e redução de sintomas ansiosos. | PubMed Central                                                          |
| 3 BS Ferreira, 2022<br>Título (traduzido)                 | SciELO Experimental Redução significativa de ansiedade e depressão.   | PubMed Central<br>Estudo real Aumenta motivação e frequência ao treino. |
| Efeitos do treinamento resistido na saúde mental feminina | SciELO Experimental Melhora força, cognição e equilíbrio.             | Ensaio clínico Melhores resultados em força e composição corporal.      |
| Treino resistido reduz                                    |                                                                       |                                                                         |

Mesmo com métodos distintos, foi possível observar que todos os estudos relataram algum tipo de melhora nas participantes, seja no aspecto físico, emocional ou funcional. Araújo et al. (2017) e Santos e Lima (2019) relataram reduções na ansiedade e melhora no humor das mulheres que seguiram programas regulares de treinamento resistido. Ferreira et al. (2022), por sua vez, encontrou ganhos importantes de força e equilíbrio entre mulheres idosas, além de pequenas evoluções cognitivas. Já Varady et al. (2023) e Zhao et al. (2023) reforçam a importância da personalização do treino, mostrando que quando o programa é ajustado para cada praticante, a adesão melhora e os resultados físicos aparecem com mais constância.

Para facilitar a compreensão geral dos achados, os resultados foram organizados em categorias temáticas, agrupando os pontos que se repetiam entre os estudos. Essa divisão está apresentada na Tabela 2, que resume os principais temas identificados.

| Categoria temática                             | Descrição                                                                                    | Estudos que abordam                                             |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Benefícios emocionais do treinamento resistido | melhora do humor e sensação geral de bem-estar após programas de força.                      | composição corporal. Araújo et al. (2017); Santos e Lima (2019) |
| Melhorias funcionais e cognitivas              | Ganhos em força, equilíbrio e aspectos cognitivos, especialmente em mulheres idosas.         | Ferreira et al. (2022)                                          |
| Personalização e adesão ao exercício           | Programas individualizados apresentaram maior adesão, consistência e evolução no desempenho. | Varady et al. (2023); Zhao et al. (2023)                        |
| Impacto físico e composição corporal           | Mudanças positivas na força muscular, estabilidade e                                         | Zhao et al. (2023); Varady et al. (2023)                        |
| Redução de ansiedade,                          |                                                                                              |                                                                 |

Após essa organização, percebe-se que os estudos caminham em sentidos parecidos, destacando benefícios amplos quando o treinamento resistido é estruturado com atenção ao ritmo e às necessidades de cada mulher. Mesmo com limitações presentes em alguns trabalhos, como tempo curto de intervenção ou amostras reduzidas, os resultados apontam uma tendência consistente de impactos positivos tanto na saúde física quanto na mental.

#### 4. DISCUSSÃO

A análise dos cinco estudos incluídos nesta revisão permitiu observar que, mesmo com diferenças importantes em público, duração e abordagem metodológica, todos relataram algum tipo de benefício associado ao treinamento resistido. Esses resultados aparecem de maneira mais organizada quando agrupados nas categorias temáticas apresentadas na Tabela 2, que ajudam a visualizar como os estudos se aproximam e onde eles divergem.

Na categoria relacionada aos benefícios emocionais, destacam-se os achados de Araújo et al. (2017) e Santos e Lima (2019), que investigaram a influência do treinamento resistido sobre aspectos psicológicos. Ambos os estudos registraram reduções de ansiedade e melhora do humor, sugerindo que o exercício de força pode contribuir para a modulação emocional. Embora

utilizem desenhos de pesquisa diferentes, os dois trabalhos mostram que o

aumento da força física tende a acompanhar melhora na percepção de bem estar. Esse ponto reforça algo já observado em outras pesquisas da área da saúde: a prática regular de exercícios parece exercer um papel regulador importante na vivência emocional das mulheres.

A segunda categoria, que trata das melhorias funcionais e cognitivas, tem como principal representante o estudo de Ferreira et al. (2022). Embora envolva mulheres idosas, o estudo contribui ao mostrar que o treinamento resistido pode favorecer capacidades físicas e cognitivas essenciais para a autonomia. As participantes apresentaram ganhos de força, melhor equilíbrio e discreta evolução cognitiva, indicando que o exercício resistido atua em múltiplas dimensões da funcionalidade. Esse tipo de achado amplia a compreensão sobre o potencial do treino de força, mostrando que ele não se limita a mudanças estéticas ou emocionais, mas também impacta diretamente a capacidade de realizar tarefas cotidianas com segurança.

A personalização, que aparece como uma terceira categoria, foi um ponto central nos estudos de Varady et al. (2023) e Zhao et al. (2023). Em ambos, ficou evidente que treinos ajustados conforme o condicionamento e o ritmo de cada participante melhoram a adesão e favorecem resultados mais consistentes. Quando as cargas, repetições e progressões eram adaptadas individualmente, as mulheres conseguiam manter a rotina de treino por mais tempo, evoluíam com mais estabilidade e demonstravam mais engajamento no processo. Esses achados mostram que a personalização não é apenas uma estratégia metodológica, mas um elemento que influencia diretamente a motivação e o comprometimento ao longo da intervenção.

A última categoria, relacionada ao impacto físico e à composição corporal, reúne os resultados que apontam ganhos de força, estabilidade e mudanças corporais positivas. Tanto no estudo de Zhao et al. (2023) quanto no de Varady et al. (2023), observou-se que o treinamento resistido aplicado de maneira planejada contribuiu para aumentos de massa magra e melhorias gerais no desempenho físico. Esses resultados reforçam a importância de prescrever treinos adequados ao objetivo e ao ritmo de cada mulher, já que a evolução

tende a ser maior quando o corpo recebe estímulos progressivos e compatíveis com sua capacidade.

Mesmo com benefícios evidentes, os estudos apresentam limitações que precisam ser consideradas. Alguns trabalhos contaram com amostras pequenas, o que reduz a força das conclusões e dificulta generalizações. Outros tiveram intervenções relativamente curtas, o que não permite avaliar os efeitos do treinamento resistido em períodos mais longos. Há ainda diferenças importantes nas faixas etárias das participantes, o que impede uma comparação direta entre todos os estudos. Essas limitações, porém, não invalidam os achados; apenas indicam que ainda há espaço para investigações mais amplas, com amostras maiores e protocolos mais padronizados.

De forma geral, ao reunir os conteúdos apresentados nas cinco pesquisas, percebe-se que o treinamento resistido aparece como uma ferramenta com potencial de impacto simultâneo sobre aspectos físicos e emocionais da saúde feminina. A combinação de força muscular, bem-estar psicológico, funcionalidade e adesão ao exercício cria um conjunto de evidências que reforça a importância de programas bem elaborados e ajustados às necessidades de cada mulher. Assim, mesmo com as limitações apontadas, os achados convergem ao indicar que o treinamento resistido personalizado representa uma estratégia promissora para promover saúde, autonomia e qualidade de vida entre mulheres adultas.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho buscou entender como o treinamento resistido personalizado pode influenciar a saúde física e mental de mulheres adultas. A partir dos cinco estudos analisados, foi possível perceber que, mesmo com diferenças entre os métodos e o perfil das participantes, existe uma tendência de benefícios relacionados a esse tipo de intervenção.

De modo geral, os artigos mostraram melhorias na força muscular, na funcionalidade e, em alguns casos, também em indicadores emocionais, como

ansiedade e humor. Os estudos que utilizaram treinos adaptados às

12

necessidades de cada participante apresentaram maior adesão e uma evolução mais estável ao longo do processo, o que reforça a importância da personalização dentro do treinamento resistido.

Mesmo apresentando resultados positivos, os estudos incluídos também mostraram algumas limitações, como amostras pequenas, tempo curto de intervenção e diferenças importantes entre as faixas etárias. Isso indica que ainda há espaço para pesquisas mais específicas, principalmente com mulheres adultas e com protocolos mais padronizados.

Com base no que foi encontrado, pode-se concluir que o treinamento resistido personalizado tem potencial para contribuir tanto para aspectos físicos quanto para aspectos emocionais da saúde feminina. Apesar das limitações identificadas, os estudos caminham para a mesma direção e reforçam que programas bem organizados, com acompanhamento e ajustes individuais, podem fazer diferença na qualidade de vida das mulheres.

## REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, K. C. M. et al. *Resistance exercise improves anxiety and depression in middle-age women*. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CRAIG, C. L. et al. Physical activity and mental health: evidence from observational and intervention studies. *The Lancet Psychiatry*, v. 6, n. 3, p. 238–249, 2019.

FERREIRA, B. S. et al. *Effects of resistance training in elderly women with cognitive decline*. 2022.

KELLER-VARADY, K. A. et al. Personalized training as a promoter for physical activity in people with depressive disorder: randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 2023.

KRAEMER, W. J.; FRAGALA, M. S.; RATAMESS, N. A. Evolution of resistance training in women: history and mechanisms for health and performance. *Sports Medicine and Health Science*, eCollection Sept. 2025.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 36, n. 4, p. 674–688, 2004.

LOPES, T. S. et al. Treinamento resistido e autoestima em mulheres adultas: revisão da literatura. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, n. 1, p. 1–10, 2020.

MEESUN, H.; DE MEIRLEIR, K. *Physical exercise as a physiological antidepressant*. 1995.

OLIVEIRA, M. R. Exercício físico: benefícios fisiológicos e psicológicos. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 15, n. 2, p. 23–30, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *The World Health Report 2001: mental health — new understanding, new hope*. Geneva: WHO, 2001.

SENICATO, C. Vulnerabilidade feminina e saúde mental: uma análise crítica. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 40, n. 2, p. 210–217, 2018.

SOS CORPO – Instituto Feminista pela Democracia; DATA POPULAR; INSTITUTO PATRÍCIA GALVÃO. *Trabalho remunerado e trabalho doméstico*:

*uma tensão permanente*. Recife, 2012.

14

ZHAO, Y. et al. Personalized individual-based exercise prescriptions are effective in treating depressive symptoms in college students during COVID-19: randomized controlled trial in China. 2023.

## **APÊNDICE**

Este apêndice descreve, de forma simples, como a busca pelos estudos foi feita. A consulta aconteceu entre agosto e novembro de 2025 e envolveu as bases PubMed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS. Não foi seguida uma fórmula fechada, porque cada base funciona de um jeito, então a busca acabou sendo ajustada várias vezes até chegar em resultados que realmente tinham relação com o tema da revisão. Foram usados termos em português e inglês, já que algumas bases retornam muito mais estudos em inglês. Entre as palavras mais usadas estavam treinamento resistido, resistance training, mulheres, adult women, personalização, individualized training, saúde física e saúde mental.

No começo, apareceram muitos artigos que não tinham ligação com mulheres adultas ou que não tratavam do treino resistido da forma que o trabalho precisava. Por isso, as combinações foram sendo mudadas e testadas aos poucos. Na PubMed, por exemplo, foram usados termos como resistance training and women, resistance training and adult women e individualized training and mental health. Na SciELO, a busca acabou ficando mais simples, com expressões como treinamento resistido and mulheres ou exercício de força and saúde. No Google Acadêmico, foram testadas buscas mais diretas, como treinamento resistido personalizado mulheres, treino resistido saúde mental e resistance training individualized adult women. Já na LILACS, as combinações exercício de força mulheres adultas e treinamento resistido saúde física trouxeram estudos mais próximos do objetivo.

Depois que todas as bases foram consultadas, os resultados foram organizados e começou a triagem pela leitura dos títulos e resumos. Vários estudos eram repetidos, outros não apresentavam informações suficientes ou simplesmente não se encaixavam na proposta da revisão. Só depois dessa

15

filtragem inicial foram selecionados os artigos que realmente tinham relação com o objetivo e que foram analisados ao longo do trabalho.

