

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO COMBINADO À
SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D SOBRE A COGNIÇÃO DA PESSOA
IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Maria Izabel Ferreira Batista (mariaizabelfbatista@hotmail.com)

Lorena Ribeiro Rosa (lorena.rosa@hotmail.com)

Ana Clara Oliveira Da Costa (anacoc93@gmail.com)

Nadia Souza Lima Da Silva (nadiaslimas@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O Treinamento Resistido (TR) e a suplementação de vitamina D (VITD) são estratégias que podem auxiliar na preservação da cognição em idosos. Entretanto, os efeitos da combinação dessas intervenções ainda são pouco conhecidos. **OBJETIVO:** Identificar, por meio de uma revisão sistemática, os efeitos do TR combinado à suplementação de VITD na cognição de pessoas idosas. **MÉTODOS:** A busca foi realizada nas bases PubMed, Cochrane Library, Scopus, SportDiscus, Web of Science, PEDro, CINAHL e Science Direct, utilizando combinações de descritores relacionados ao envelhecimento, TR, VITD e cognição. Foram resgatados 1108 estudos, dos quais quatro preencheram os critérios de inclusão. A qualidade metodológica foi avaliada pela ferramenta TESTEX, e o risco de viés, pela ferramenta Cochrane, utilizando o software Review Manager. Protocolo PROSPERO nº CRD42020206930. **RESULTADOS:** A média de idade dos participantes foi de 75,3 anos. Os estudos aplicaram o TR com diferentes parâmetros de

prescrição e suplementaram VITD em doses entre 800 UI e 2000 UI diárias. Para avaliar a cognição, utilizaram-se o Mini-Exame do Estado Mental (versões original e coreana) e o Montreal Cognitive Assessment. Apenas um estudo observou melhora significativa da cognição após a intervenção, sem diferença entre grupos experimental e controle. As análises metodológicas indicaram fragilidades quanto à intensidade e volume dos exercícios, além de alto risco de viés nos desfechos relatados. Fatores como condição clínica e faixa etária podem ter influenciado a ausência de resultados significativos. CONCLUSÃO: Não há consenso sobre a prescrição ideal de TR nem sobre a dosagem adequada de VITD para promover benefícios cognitivos em idosos. São necessários novos estudos com maior rigor metodológico e detalhamento de protocolos para elucidar como o TR, isolado ou associado à VITD, pode contribuir para a manutenção da cognição na população idosa.

Palavras-chave: envelhecimento; treinamento resistido; vitamina d; cognição.