

## **EFEITO HIPOTENSOR AGUDO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PESSOAS HIPERTENSAS.**

PEREIRA FILHO, Silvan Rodney  
Centro Universitário Autônomo do Brasil – UniBrasil

### **Resumo**

A proposta do estudo sobre o efeito hipotensor agudo é evidenciar algumas conclusões acerca de como ele se dá através do treinamento resistido em pessoas que possuem hipertensão arterial. Vários estudos já confirmaram o efeito hipotensor após exercícios físicos como verdade, porém a maioria desses foi realizada com exercício aeróbio, ou seja, atividades de baixa intensidade e longa duração, assim o que se sabe sobre o assunto no que diz respeito a treinos de alta intensidade ainda é limitado, mais ainda se falarmos em pessoas hipertensas. Efeito hipotensor é um fenômeno que ocorre quando o valor da pressão arterial sistólica e diastólica de repouso de um indivíduo é reduzido, de forma aguda e crônica, isso pode ocorrer por meio farmacológico ou exercícios físicos. O principal objetivo do artigo é destacar o efeito agudo, aquele que ocorre logo após o término de uma sessão de treino e também utilizar como amostra principal pessoas hipertensas, embora ocorra algumas ponderações sobre o efeito hipotensor crônico, que são alterações morfológicas e estruturais do organismo, e até mesmo algumas conclusões em pessoas normotensas. Para obter algumas conclusões expressivas foram selecionados 10 artigos de periódicos, como fonte de pesquisa scielo, para serem organizados em uma tabela, a fim de comparar os resultados encontrados e analisar as diferentes prescrições de treinamento que foram propostas. Algumas conclusões foram obtidas, como a confirmação do efeito hipotensor agudo em pessoas hipertensas a partir da prática do treinamento com peso e como foi maior visto com altas intensidades.