



## EFEITOS DO TREINAMENTO COMBINADO EM IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

### Resumo

PEREIRA, Karoline Alves  
SOUZA, Thays Cristina  
MAIA, Juliana Landolfi (Orientadora)

O processo de envelhecimento pode ser entendido, como a soma de alterações biológicas, psicológicas e sociais que levam gradualmente a uma redução na capacidade de adaptação e de desempenho do indivíduo, tornando-o mais vulnerável a processos patológicos. Ocorre também, uma redução quanto à capacidade de execução das atividades da vida diária. Com o aumento da população de idosos no mundo, se tem um interesse cada vez maior em estudar esse processo tendo em vista melhorar a qualidade de vida e saúde, além de tentar minimizar ou evitar patologias associadas ao envelhecimento, como a Hipertensão Arterial Sistêmica. De acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), hipertensão, é ter a pressão arterial, sistematicamente, igual ou maior que 14 por 9. Estima-se que a hipertensão arterial atinge no mínimo vinte e cinco por cento da população brasileira adulta podendo chegar à mais de cinquenta por cento após os sessenta anos. A importância deste estudo para a área da saúde é relevante, devido ao fato de estarmos preparados para atender diferentes públicos, podendo prescrever melhores exercícios condizente com a especificidade de cada indivíduo, com o intuito de melhorar suas capacidades, tais como, cardiorrespiratória. Sendo assim, o estudo tem por objetivo pesquisar e analisar nas literaturas nacional e internacional, os resultados do treinamento combinado (TC) versus treinamento aeróbico (TA) em idosos com hipertensão arterial sistêmica. Quanto a metodologia, será realizada uma revisão sistemática de caráter exploratório quali-quantitativo, tendo como instrumento as plataformas de pesquisa científicas, Pubmed, Lilac's, Scielo, Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH). Serão identificadas possíveis metodologias, em termos de efeitos do treinamento na responsividade da pressão arterial, após manipulação das seguintes variáveis: carga, número de séries, frequência semanal, intervalo de recuperação e ordem/combinção dos exercícios, como critérios de inclusão serão inseridos estudos experimentais somente com humanos, excluindo estudos com animais, e adotando o recorte temporal de 2007 a 2017. Esta pesquisa encontra-se em fase de projeto, por isso ainda não apresenta resultados e conclusões.

**Palavras-chave:** envelhecimento, idosos, pressão arterial sistêmica, treinamento aeróbico, treinamento combinado.