



EFEITOS AGUDOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL DE INDIVÍDUOS HIPERTENSOS

Resumo

Vinicius Gabriel Puchalski
Willyan Schmidt
Ricardo Martins Souza (Orientador)

A hipertensão arterial (HA) caracteriza-se por níveis elevados e sustentados da pressão arterial (PA). Essa elevação pode ser causada por vários fatores, como idade, genética, etnia, sedentarismo, alimentação inadequada entre outros. Para que um indivíduo seja caracterizado como hipertenso, este deve apresentar, em repouso, níveis de pressão arterial sistólica (PAS) maiores ou iguais a 140 mmHg e de pressão arterial diastólica (PAD) maiores ou iguais a 90 mmHg. Dentre os diferentes tipos de tratamentos existentes para tal patologia, o exercício físico é considerado como uma das melhores estratégia para o controle dos índices pressóricos, podendo gerar uma redução crônica (aquela que ocorre após um longo período de treinamento) e aguda (aquela que ocorre logo após o término do treinamento) da PA de repouso, sendo esse último aspecto o foco da presente revisão. Sendo assim, em razão do aumento da incidência desse problema na população e o papel imediato que o exercício pode ter no controle da patologia, torna-se imperativo analisar e avaliar os efeitos que o TR sobre tais condições. O presente estudo tem por objetivo compreender os efeitos agudos do exercício resistido na PA de indivíduos hipertensos. Para atingir tal objetivo foi traçado alguns objetivos específicos: identificar a magnitude e a duração dos efeitos hipotensivos agudos do TR em indivíduos hipertensos; comparar os efeitos hipotensivos agudos do TR em hipertensos com os efeitos hipotensivos agudos de outros tipos de exercícios; identificar na literatura argumentos que sustentem que o efeito agudo hipotensivo pode, mesmo que parcialmente, se traduzir em efeito crônico positivo para o controle da hipertensão arterial. Dessa forma, foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativo, descritivo e de revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados Scielo e PubMed. Na seleção dos artigos foi utilizado um recorte temporal de 15 anos (2005-2020), haja vista a necessidade de encontrar pesquisas mais recentes. Assim, durante a seleção dos artigos, foram encontrados 78 estudos e, após a aplicação dos critérios de exclusão, restaram ao final apenas 7. Os resultados preliminares indicam que apesar da PA apresentar aumento durante a realização do TR, logo após o término, esta tende a ter uma redução abaixo dos níveis pré-atividade. A essa redução pressórica abaixo dos valores de repouso, após uma sessão de exercício físico, dá-se o nome de hipotensão pós-exercício. Observa-se também que a magnitude dessa redução da PA depende do volume de treinamento realizado e dos níveis pressóricos apresentados pelos indivíduos antes da sessão de treino. Contudo, a nossa revisão de literatura ainda não foi concluída e os resultados apresentados são preliminares.

Palavras-chave: hipertensão; exercício físico; treinamento resistido.