



## TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

### Resumo

**Fabio Ihlenfeldt  
Camila Cantuário**

**Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)**

É considerado idoso pessoa acima de 65 anos para países desenvolvidos e 60 anos para países em desenvolvimento, representando 13% da população brasileira, número que vem aumentando ano após ano. Esse aumento se dá por conta da taxa de fecundidade, pela gerontologia que estuda o envelhecimento e pela geriatria, que trata das doenças que aparecem especificamente nessa fase da vida. Dentre as mais comuns a hipertensão, que é o aumento da pressão sanguínea por conta de uma resistência arterial que dificulta a passagem do sangue. Como prevenção ou tratamento dessa patologia é muito importante a realização de atividade física, por conta dos benefícios nos níveis pressóricos e cardiorrespiratórios. Uma atividade física eficaz é o treinamento resistido, podendo ser um grande agente hipotensor pós-exercício. O interesse pelo tema surgiu de sua grande relevância para a saúde populacional, visto que deve ser tratado com cautela, pois nem todos os métodos de treinamento resistido podem ser utilizados e qualquer erro pode agravar a situação. Diante do exposto, nosso trabalho objetiva verificar a efetividade do treinamento resistido em idosos hipertensos. Para tanto, serão realizadas as seguintes ações: mapear estudos relacionados ao treinamento resistido e sua relação com idosos hipertensos, compreender as necessidades especiais, estabelecer às práticas mais efetivas, diretamente ligadas à sua saúde e elencar os benefícios encontrados. A presente pesquisa tem natureza aplicada, qualitativa e quantitativa de levantamento bibliográfico. Realizamos a busca de artigos na língua portuguesa, com população-alvo da pesquisa composta por indivíduos idosos portadores de hipertensão, e os que incluem exercícios resistidos junto ao programa. Disponíveis nas bases de dados Scielo, Pubmed, Portal de Periódicos CAPES e Lilacs entre os anos 2010 e 2020. Também foi utilizado termos encontrados na plataforma DeCS: Treinamento de Resistência; Idoso; Hipertensão. Foram excluídos artigos que na população-alvo não tratassem de idosos e de exercícios resistidos no programa de treinamento. Após realizarmos as buscas nas bases de dados, utilizando os termos encontrados na plataforma DeCS, originaram-se 67 artigos, onde após a utilização dos critérios de exclusão e inclusão, títulos e resumos, restaram apenas 11 exemplares que foram passados para nova fase, a leitura completa. O presente estudo está em desenvolvimento e não apresenta discussão.

**Palavras-chave:** Idosos; Hipertensão; Atividade física; Treinamento resistido.