



## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NOS NÍVEIS PRESSÓRICOS DE IDOSOS HIPERTENSOS

### Resumo

**Isabelle Flávia Gloeden Taborda**  
**Luiz Henrique dos Santos Machado**  
**André Geraldo Brauer Júnior (Orientador)**

A Hipertensão arterial (HA), é a condição clínica multifatorial, caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos. Ainda não existe um consenso quanto aos valores de normalidade, segundo a diretriz do Colégio Americano de Cardiologia (ACC/AHA), o mesmo, estabelece que todas as pessoas com pressão arterial  $>130/80$  mmHg, apresentam hipertensão. Em contrapartida, a Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC/ESH), define hipertensão como  $>140/90$  mmHg, assim como a diretriz brasileira. A intenção inicial do nosso estudo, será analisar quais são os efeitos do treinamento resistido (TR) nos níveis pressóricos de idosos hipertensos. A princípio, temos como objetivos específicos: Compreender os conceitos de treinamento resistido, idosos e hipertensão, mapear os artigos que tratam sobre o tema, por meio das bases de dados Pubmed e Scielo e analisar os desfechos dos estudos coletados, para que cheguemos a uma conclusão. Justificamos esta pesquisa, com o propósito de verificar as modificações ocasionadas pelo TR no idoso hipertenso, além de fomentar novas pesquisas sobre a temática e proporcionar uma maior compreensão para os profissionais da área da saúde. Para melhor compreensão do tema, nos apropriamos dos conceitos de treinamento resistido e idoso, citados a seguir: O treinamento resistido pode ser definido, como o esforço realizado através de ações musculares para superar ou manter uma resistência. Já o conceito de idoso, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS, define um limite de 65 anos ou mais de idade para os indivíduos de países desenvolvidos e 60 anos ou mais de idade para indivíduos de países subdesenvolvidos. Esse estudo será uma pesquisa bibliográfica, de abordagem quali-quantitativa e descritiva. A busca de artigos será realizada adotando apenas a consulta às bases de dados de Análise de Literatura Médica (PubMed), e Biblioteca Científica Eletrônica (Scielo). Os critérios de inclusão serão: Recorte temporal entre 2010 e 2020, artigos em inglês e português, idosos homens e mulheres com hipertensão, mínimo de 4 semanas de treinamento, indivíduos não treinados, treinamento resistido isolado, sem utilização de suplementação; sem lesões prévias. Os critérios de exclusão serão: Estudos com recorte temporal maior que 10 anos, artigos não originais, artigos que não estejam em inglês e português, e estudos que não utilizassem o TR ou de força como meio de intervenção, teses e dissertações. Será utilizado a escala Pedro, para avaliar a qualidade metodológica dos artigos posteriormente coletados. Esta revisão está em fase inicial, portanto, ainda, não apresenta discussões e resultados. Esta pesquisa será finalizada, no primeiro semestre de 2021, para que assim, possamos analisar quais foram os resultados dos estudos relacionados a temática.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido; idosos; hipertensão.