



EFEITOS CRÔNICOS DO TREINAMENTO ISOMÉTRICO EM HIPERTENSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Resumo

Leonardo Francisco Buzzatto
Geovani Lindemann
Sérgio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

A hipertensão é uma doença caracterizada por uma elevação cônica dos níveis de pressão arterial, o que aumenta o risco para outras doenças cardiovasculares, infarto agudo do miocárdio e distúrbios metabólicos. Existem vários tipos de atividades físicas utilizadas para controle da pressão arterial, como treinamento de *endurance*, treinamento resistido dinâmico e uma abordagem que vem ganhando destaque é o treinamento isométrico. Portanto, a questão a ser investigada pela presente revisão é: quais os efeitos crônicos do treinamento isométrico em hipertensos? Tendo como objetivos gerais analisar os efeitos cônicos do treinamento e como objetivos específicos, analisar a magnitude do efeito e comparar os protocolos. Seguindo essa investigação, algumas revisões e estudos experimentais mostram o efeito do treinamento isométrico em indivíduos hipertensos e dão suporte a sua capacidade de reduzir a pressão arterial de repouso dessa população, sugerindo que esse tipo de treinamento pode ser uma abordagem não farmacológica para o tratamento da doença, além de citarem alguns mecanismos fisiológicos que podem atuar nesse efeito hipotensor. Uma pesquisa de caráter qualitativo se deu através da base de dados Pubmed, somente com artigos publicados na língua inglesa, que duravam mais de 4 semanas, publicados a partir de 1990 até março de 2020 e somente com indivíduos hipertensos. Foram incluídos um total de 12 estudos, que se utilizaram na maioria de participantes idosos, com o treinamento de preensão manual, consistindo em 4 séries de 2 minutos de exercício, com intervalos entre 1 e 4 minutos, de 5 a 50% da contração voluntária máxima, sendo realizados de 3 a 5 vezes semanais, de 6 a 12 semanas. Os resultados obtidos apresentam uma redução significativa da pressão arterial de repouso dos indivíduos hipertensos, se mostrando maior na pressão arterial sistólica em relação a diastólica, chegando em até -19 mmHg. A discussão e conclusão do estudo serão realizadas no segundo semestre de 2020.

Palavras-chave: treinamento isométrico; hipertensão; preensão manual.