



EFEITOS CRÔNICOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSOS HIPERTENSOS

Lucas Zen
Remerson Araujo
Sergio Andrade

Resumo

A hipertensão arterial (HA) é considerada uma doença crônica não transmissível, ocasionada a partir de um aumento na pressão arterial (PA), e a causa dessa doença é de natureza multifatorial. É caracterizado com HA o indivíduo que apresenta de forma consistente aumento da PA, isto é, pressão arterial sistólica (PAS) maior ou igual a 140 mmHg ou pressão arterial diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg. No Brasil, em média 65% dos indivíduos acima dos 60 anos apresentam HA, causando uma transição epidemiológica. As diretrizes apontam um aumento significativo da população idosa a cada década, aumentando a prevalência de HA junto com suas complicações na vida das pessoas. Considerando o contexto brasileiro, com o envelhecimento há um aumento na PAS tornando um problema crônico, decorrente do enrijecimento progressivo e da perda de complacência das grandes artérias. Com base nas diretrizes e organizações da saúde sobre o cenário mundial de idosos e hipertensos, a revisão tem como objetivo analisar o efeito crônico do treinamento resistido na PA da população idosa com HA. Essa pesquisa é de natureza narrativa e qualitativa. Para selecionar os artigos, foi utilizado a base de dados eletrônicos do PubMed, com os seguintes critérios: palavras chaves, ano de publicação, estudos clínicos e idioma em inglês. Na pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “Resistive exercise”, “Resistance exercise”, “Resistance training”, “Strength training”, “Blood pressure” e “hypertension”. Os critérios de exclusão seguiram as seguintes características: título não referente ao tema, resumo não condizente com o objetivo da pesquisa, intervenção com ratos, suplementos e população não idosa. O processo de pesquisa dos dados encontrados passou por quatro etapas: leitura dos títulos, resumos, metodologia, organização e análises dos dados coletados. Foram encontrados n=59 estudos dos quais 42 foram excluídos após a leitura dos títulos e após a leitura dos resumos foram excluídos 6, restando 11. O presente estudo não possui uma conclusão ou consideração final, pois ainda está em andamento.

Palavras-chave: “Resistive exercise”, “Resistance exercise”, “Resistance training”, “Strength training”, “Blood pressure” e “hypertension”.