

EFEITOS AGUDOS E CRÔNICOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM MULHERES HIPERTENSAS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SISTEMÁTICA

PRADO, Vanessa (Graduanda, Educação Física)

Orientador: Profº Mrs SILVA, Camile

Atualmente, a hipertensão é uma doença que acomete 600 milhões da população mundial. No Brasil, os dados do IBGE 2013 revelam que 24,1% de pessoas possuem o diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica alta, sendo uma maior proporção em mulheres (24,2%). Esse assunto deve ser tratado com prioridade na Educação Física, pois sabemos que as intervenções com atividade física regular e sistematizada parecem trazer benefícios a essa população. Nesse sentido, diversos estudos têm indicado que a prática de exercícios físicos regulares pode provocar modificações importantes na pressão arterial (PA), em indivíduos normotensos e hipertensos. Novos estudos têm indicado que a prática de exercícios com pesos também pode contribuir para o tratamento e/ou prevenção de disfunções cardiovasculares, como a hipertensão arterial (Gerage, 2007). No entanto de acordo com Polito e colaboradores (2003) e Simão (2005), o exercício resistido parece trazer efeito hipotensivo após a atividade, devido aos efeitos vasodilatadores após essa intervenção. A redução na PA de repouso pelo exercício pode ocorrer de forma crônica ou aguda. A redução crônica provém do treinamento sistematizado, tendo o modelo aeróbico como um dos mais eficientes (Pescatello e colaboradores 2004; Cornelissen e Fagard, 2005). Já a redução aguda ocorre nos minutos ou horas subsequentes à prática, por meio do efeito denominado hipotensão pós-exercício (HPE) (Pescatello e colaboradores, 2004). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi diagnosticar quais são as produções acadêmicas científicas que foram produzidas entre os anos 2010 a 2015 referentes à prescrição de exercícios resistidos e a respostas na redução dos níveis pressóricos da hipertensão em mulheres. Os artigos selecionados foram nacionais e internacionais publicados nos idiomas português e inglês no período anteriormente mencionado. Utilizando as bases do portal capes para busca textual, foram utilizados os descritores: hipertensão, treinamento resistido e mulheres. Os artigos serão tabulados em uma planilha de Excel e posteriormente classificados em ano, título, autor, estrato, com o objetivo de diagnosticar quantitativamente estudos sobre o tema.

Palavras-Chaves: Hipertensão, treinamento resistido e mulheres.