



A IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS NA MELHORA DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS HIPERTENSOS

NOME DO ACADÊMICO: CRISSIANE DIDIO RAMOS
NOME DO PROFESSOR ORIENTADOR: CARLA LOPES

RESUMO

Introdução: Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2016) bem como a Diretriz Brasileira de Hipertensão arterial, esta é a condição clínica caracterizada por elevação dos níveis pressóricos maiores ou iguais a 140 e 90 mmHg. O presente trabalho apresenta a importância da utilização de exercícios resistidos no treino de indivíduos portadores de hipertensão, na intenção de prescrever esse treinamento como ferramenta na melhora da capacidade funcional dessas pessoas. Na visão de Maior e cols. (2006), a prescrição de exercícios resistidos pode conter modelos variados, proporcionando o desenvolvimento da força, resistência e potência. Pela fisiologia cardiovascular durante e depois do treino, tal atividade proporciona efeitos agudos ou crônicos, gerando benefícios a saúde.

Objetivo: Apresentar o exercício físico como um contribuinte no controle da hipertensão apresentando ideias referentes à inclusão de exercícios resistidos em um programa de exercícios na presença de hipertensão.

Métodos: Para obter resultados benéficos na prevenção e tratamento da hipertensão utilizaram-se sessões aeróbicas e como complementação os exercícios resistidos.

Através de metodologia com uso de pesquisa bibliográfica, os exercícios desenvolvidos corretamente e distribuídos dentro de uma periodização adequada, podem contribuir através de conteúdos de reabilitação pelo exercício em Educação Física e Teoria do treinamento, aplicando estes conhecimentos durante o estágio I em saúde, buscando reunir subsídios das disciplinas na melhora da qualidade de vida desses indivíduos.

Conclusão: Conforme o American College of Sports (2000) exercícios para desenvolver a força podem ser trabalhados, prevenindo quedas, melhorando a mobilidade, diminuindo a fraqueza e fragilidade muscular melhorando a independência funcional e realização das atividades diárias.

Assim, exercícios resistidos podem funcionar no ganho de força e na melhora da capacidade funcional de pessoas hipertensas. Porém devem ser incluídos juntamente com exercícios aeróbicos, focados no desenvolvimento cardiorrespiratório e colaborando para uma qualidade de vida saudável.

Referências:

American college of sports medicine. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 6. ed. Rio de Janeiro, 2000.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Diretriz Brasileira de Hipertensão arterial.** Volume 107. São Paulo. 2016

MAIOR, Souto Alex. Efeito hipotensivo dos exercícios resistidos em diferentes intervalos de recuperação. Rio de Janeiro. 2007.

¹ Acadêmica da disciplina Estágio Supervisionado em Educação Física I Reabilitação do curso de Educação Física Bacharelado da Instituição Ulbra-Campus Guaíba.: crissianedidio@yahoo.com.br

¹ Docente do curso de Educação Física Bacharelado da Instituição Ulbra- Campus Guaíba.: lopescarla.p@gmail.com