

MUSCULAÇÃO PARA HIPERTENSOS: RISCO OU BENEFÍCIO?Kalliny Cruz Machado Rodrigues¹Gustavo Lucio Monteiro de França²Lorena Cristina Curado Lopes²

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) caracteriza-se por ser uma condição crônica não transmissível, onde, devido a diversos fatores, para que o sangue alcance todas as partes do corpo, exista a necessidade de que o mesmo seja ejetado do coração com mais força, aumentando conseqüentemente a pressão intra-arterial. Os parâmetros numéricos que definem o diagnóstico de HAS se dão por níveis pressóricos maiores ou iguais a 140 mmHg na pressão sistólica e/ou pressão diastólica maior ou igual a 90 mmHg. O exercício físico regular, é uma estratégia não farmacológica amplamente utilizada para o controle da pressão arterial. Nesse sentido, o objetivou-se com este trabalho, revisar as principais literaturas sobre as recomendações do treinamento de musculação para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica. Este estudo é uma revisão narrativa de literatura, que utilizou as bases Scielo, Google Acadêmico e livros determinando os seguintes descritores: hipertensão arterial, musculação e exercício físico, para as buscas, sendo essas realizadas entre os meses de março e abril de 2022. O programa de exercícios físicos para indivíduos hipertensos deve conter atividades aeróbicas cíclicas, como caminhadas, natação e corrida. Já o treinamento resistido é mais comumente recomendado de forma complementar, contendo apenas de 8 a 10 exercícios para os principais grupos musculares, executados de forma que a intensidade seja moderada. Além disso, alguns cuidados durante o exercício devem ser tomados, como em exemplo: exercícios isométricos para grandes grupamentos musculares devem ser evitados, bem como a contra-indicação de exercícios que favoreçam a manobra de Valsalva. Outra recomendação de segurança durante o exercício resistido consiste em postergar a prática caso a pressão arterial (PA) tenha valores superiores a 160/100 mmHg. Sendo assim, constatou-se que, ao respeitar os limites e as recomendações dos exercícios para este grupo, os benefícios da musculação para indivíduos acometidos por HAS são maiores do que os riscos oferecidos, observando diminuição considerável da PA após algum tempo em treinamento resistido, o que reforça a

¹ Acadêmica do curso de Educação Física, UNIFIMES. E-mail: kallinymachado@gmail.com

² Docente do curso de Educação Física, UNIFIMES.

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

importância de sua inclusão nas atividades de vida diária, como tratamento complementar ao medicamento.

Palavras-chave: Exercício resistido. Treinamento de força. Hipertensão arterial.

