



## **BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE HIPERTENSOS**

### **Autor(res)**

Vagner Miranda Da Conceição  
Douglas Jason De Souza Martins  
Vinicius Emanuel Maciel Santos

### **Categoria do Trabalho**

2

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

### **Introdução**

Treinamento resistido é o conjunto de exercícios realizados contra uma resistência externa, onde se trabalha força, resistência e força muscular, potência, proporcionando o aumento dos níveis de massa muscular (MURER et al., 2019). Esse treinamento engloba exercícios com objetivo de exercitar um ou mais grupos, onde um implemento é utilizado para oferecer resistência ao movimento (CARVALHO et al., 2020), que podem ser o peso corporal, aparelhos, barras, anilhas, elásticos, que ofereçam resistência ao esforço físico do indivíduo (MURER et al., 2019).

Esse treinamento é composto por exercícios que são planejados, estruturados, repetitivos e que consistem em superar uma resistência contra o esforço muscular do indivíduo (NOGUEIRA et al., 2012). Os objetivos dessa prática são manter ou melhorar a saúde, aptidão física, força, condicionamento físico, reduzir gordura corporal, aumentar a massa muscular, coordenação motora e equilíbrio, e redução da pressão arterial pós exercício (NOGUEIRA e

### **Objetivo**

Identificar os benefícios do treinamento resistido (musculação) na qualidade de vida de hipertensos

### **Material e Métodos**

Esse trabalho de abordagem qualitativa foi construído a partir de uma revisão de literatura. Segundo Brizola e Fantin (2016), revisão de literatura é identificar trabalhos já realizados, já escritos e partir para outra abordagem e, evitar que o pesquisador faça mais do mesmo, que diga o que já foi dito, tornando a sua pesquisa irrelevante. É necessário, portanto, que o pesquisador analise as últimas publicações feitas, para ver se o tema de sua pesquisa já não é ultrapassado ou sem relevância científica. Ainda segundo esses autores, a revisão da literatura poderá ser muito útil, uma vez que, sendo bem-feita, poderá evitar futuros dissabores, como por exemplo, descobrir que a “roda já foi inventada”, que a sua pesquisa é algo já dito, já investigado. Portanto, a revisão da literatura ajuda: a) delimitar o problema da pesquisa; b) auxiliar na busca de novas linhas de investigação para o problema que o pesquisador pretende investigar; e c

### **Resultados e Discussão**



# 3ª EDIÇÃO SEMINÁRIO ACADÊMICO



Após as buscas iniciais, foram encontrados 4.948 textos completos disponíveis. A leitura do título, do resumo e a eliminação das duplicidades completou a seleção, finalizando a busca em 10 artigos.

As revistas que publicaram os textos têm as seguintes áreas centrais como referência: Educação Física, Medicina. Sobre o Qualis CAPES, somente foram incluídos textos entre A1 e B2 no evento de classificação 2013-2016, sendo: seis textos A2 e quatro textos B2.

No total, como amostra, têm-se 60.604 participantes (28.414 homens e 32.190 mulheres) dos seguintes estados: São Paulo, Ceará, Rio Grande do Norte, Minas Gerais Santa Catarina, Paraná, Rio de Janeiro, Goiás. Os instrumentos utilizados para coletar os dados foram: Avaliação Antropométrica e avaliação de Aptidão Física, Avaliação de Aptidão Física, Ficha de prescrição de treinamento resistido, Exame Bioquímico, registro pressórico de 24 horas por aparelho MAPA, Revisão Literária, ensaio Clínico Randomizado, Avaliação antropométrica e APT

## Conclusão

O objetivo do presente trabalho foi alcançado, pois foram compreendidos os benefícios do treinamento resistido para a qualidade de vida de indivíduos hipertensos. Os benefícios são expressivos na melhora dos níveis pressóricos e da massa muscular e da redução da gordura corporal, o que influencia diretamente na melhora da qualidade de vida.

Sobre os “Efeitos do exercício físico na pressão arterial do hipertenso”, foi evidenciado como o treinamento resistido atua na melhora da pressão arterial,

## Referências

BATTAGIN, H. S. et al. Resposta pressórica após Exercício Resistido de Diferentes Segmentos Corporais em Hipertensos. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. v.95 n.3 p. 406-411, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/abc/a/Xw55JdM5v5Dx4tvcXXmvhyb/?lang=pt#:~:text=Em%20conclus%C3%A3o%2C%20nos%20resultados%20indicam,repercuss%C3%A3o%20na%20press%C3%A3o%20arterial%20diast%C3%B3lica>. Acesso em: 28/08/2022

BOTTCHER, L. B. et al. Comparação dos níveis de aptidão física entre hipertensos e normotensos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.23 n.2 p. 115-117, 2017 Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/FSRBZLYT5knPwbYHTN5q3hL/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21/08/2022

CARVALHO, C. J. et al. Exercício aeróbico e resistido em pacientes com hipertensão arterial resistente. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.25 n.2 p. 108-112, 2019. Disponível em: .

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/wWxKvZqzx8XNSxmgSRh6FYr/abstract/?lang=pt#:~:text=Conclus%C3%A3o%3A,d%20evid%C3%Aancia%2>

07/11 à 11/11/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA  
PITÁGORAS CONTAGEM

