

## O EFEITO DOS EXERCÍCIOS AERÓBICO, RESISTIDO E CONCORRENTE, NA SAÚDE DO IDOSO HIPERTENSO.

LÁZARO EMANUEL CASTRO SILVA\*  
JEOVANE MARCELO MESQUITA DE MENEZES\*  
AYRTON MORAES RAMOS (CREF: 001889-G/SE)\*

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
lazaroeecs@hotmail.com

Palavras-chave: Idoso. Exercício. Hipertensão. Saúde

**INTRODUÇÃO:** De acordo com Rocha *et al.* (2013) as alterações decorrentes do envelhecimento tornam os idosos mais vulneráveis ao desenvolvimento da hipertensão arterial. O tratamento da HAS pode ser baseado em medidas farmacológicas (utilização de anti-hipertensivos), e não farmacológicas (mudanças no estilo de vida). Fernandes *et al.* (2013) sustenta que a prática de atividade física provoca adaptações significativas que vão influenciar na diminuição dos níveis pressóricos do indivíduo idoso, servindo também como estratégia de modificação do estilo de vida, tornando essencial para a prevenção, tratamento e controle da hipertensão arterial. **OBJETIVO:** Observar a influência dos exercícios, aeróbico, resistido e concorrente, na saúde e no bem-estar de idosos hipertensos. **METODOLOGIA:** A pesquisa foi realizada no Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Periódicos Capes, com o objetivo de encontrar artigos científicos, publicados em revistas da área, que trouxessem esclarecimentos sobre a prática dos três tipos de exercício citados, e seus efeitos hipotensivos. Depois de analisar 15 artigos, cinco foram selecionados para a realização desse estudo. **RESULTADOS:** Embora já existam várias comprovações a respeito dos benefícios do exercício físico para a saúde do idoso hipertenso, a maioria dos estudos tratam apenas sobre exercício aeróbico, são recentes os estudos que mostram os efeitos do exercício resistido (Musculação), e do exercício concorrente, que nada mais é, do que uma combinação entre Aeróbico+Resistido, com relação ao exercício resistido, Abrahin *et al.* (2016) em um estudo com mulheres adultas sedentárias, com hipertensão controlada por medicamentos, realizaram uma comparação na hipotensão pós exercício, entre exercícios resistidos com intervalo passivo, e intervalo ativo, a partir desse estudo, eles puderam observar que o exercício resistido com intervalo ativo se mostrou mais eficiente com relação à hipotensão pós-exercício, foram observadas alterações significativas com até 60 minutos após o exercício, o que comprova mais ainda a sua eficiência. Em relação ao treinamento aeróbico, Nogueira *et al.* (2012) ao realizarem uma revisão na literatura, apontam que o exercício aeróbico é uma ferramenta eficaz no tratamento da hipertensão em idosos. O exercício físico supervisionado, com frequência semanal de três vezes por semana, e com intensidade moderada parece gerar mais benefícios do que os de alta intensidade, para tais reduções na pressão arterial. No que se refere ao exercício concorrente, Santiago *et al.* (2013) ao realizarem uma comparação entre a ordem das sessões de exercício aeróbico e exercício de força, no exercício concorrente, sustentam que uma sessão combinada de exercício na qual o exercício aeróbico for realizado antes do de força, resulta em uma maior hipotensão de PAS, e hipotensão de PAD pós-exercício quando comparado com a mesma combinação de exercício, porém, com sequência inversa. **CONCLUSÃO:** Portanto, fica evidente a eficiência dos treinamentos aeróbico, resistido e concorrente na saúde do idoso hipertenso, realizados com supervisão de um profissional. Concluímos ainda que o exercício resistido com intervalo ativo tem sua eficiência comprovada em relação à hipotensão pós-exercício, uma combinação entre os exercícios de força e aeróbico, parece ser sim a melhor opção para a hipotensão pós-exercício na população idosa hipertensa.

---

## REFERÊNCIAS

- ABRAHIN, O.; RODRIGUES, R.P.; RAMOS A.M.; GRIGOLETTO, M.E.S.; PARDONO, E.; MARÇAL, A.C.; Active intervals during high-intensity resistance exercises enhance post-exercise hypotension in hypertensive women controlled by medications. **Isokinetics and Exercise Science**, n. Preprint, p. 1-7, 2016.
- FERNANDES, N.P.; BEZERRA, C.R.M.; NETO, J.S.; BATISTA, V.L.M.; PEDROSA, C.C.L.M.; A Prática do Exercício Físico para melhoria da qualidade de vida e controle da Hipertensão Arterial na terceira idade. **Rev Ciênc Saúde Nova Esperança.[online]**, v. 11, n. 3, p. 60-6, 2013.
- NOGUEIRA, I.C.; SANTOS, Z.M.S.A.; MONT'ALVERNE, D.G.B.; MARTINS, A.B.T.; MAGALHÃES, C.B.A.; Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v. 15, n. 3, p. 587-601, 2012.
- ROCHA, S.V.; DIAS, I.C.; VASCONCELOS, L.R.C.; VILELA, A.B.A.; SILVA, D.M.; OLIVEIRA, J.S. Atividade física como modalidade terapêutica não-medicamentosa: análise do discurso de idosos hipertensos. **Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde. ISSN 2176-901X**, v. 16, n. 3, p. 49-60, 2013.
- SANTIAGO, D.A.; MORAES, J.F.V.N.; MAZZOCCANTE, R.P.; BOULLOSA, D.A.; SIMÕES, H.G.; CAMPBELL, C.S.G.; Corrida em esteira e exercícios de força: efeitos agudos da ordem de realização sobre a hipotensão pós-exercício. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 1, p. 67-73, 2013.