

# RESPOSTA PRESSÓRICA EM CONSEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM IDOSOS

Carolina Vieira Miranda<sup>1</sup>; Elizy Felipe de Franco<sup>1</sup>; Humberto Ramos Crispim<sup>1</sup>; Maria Luiza Gonzaga de Oliveira<sup>1</sup>; Thaís Alves Couto<sup>1</sup>, Henrique Poletti Zani<sup>2</sup>.

1- Discentes do Curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA.

2- Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** A hipertensão arterial (HA) é um problema de saúde de alta prevalência ao redor do mundo e tem como importantes fatores de risco dieta inadequada e sedentarismo. Após os 60 anos de idade a taxa de hipertensos pode chegar a 50%. Desse modo, este trabalho objetiva relacionar os benefícios da execução de exercício resistido à pressão arterial em idosos. Foram utilizados os bancos de dados Google Acadêmico e Scielo com os descritores: hipertensão arterial, treinamento resistido e idosos. Foi constatado por 5 dos 6 artigos que a realização de exercício físico resistido influencia a pressão arterial (PA) de maneira positiva. Sendo, que a associação entre exercício resistido e aeróbico mostrou níveis de diminuição mais acentuado nos resultados obtidos. Entretanto, um dos estudos mostrou elevação aguda da PA e nenhuma alteração quando aferição feita em repouso. Portanto, com o presente estudo verifica-se que a utilização do exercício resistido como um tratamento não farmacológico para hipertensão arterial se mostrou uma alternativa relevante, em sua maioria.

**Palavras-chave:**

Idosos. Terceira Idade. Sedentarismo. Exercício Resistido.