

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES  
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM HIPERTENSOS

<sup>1</sup>Luiz Theodoro Wesendonck  
<sup>2</sup>Alexandra Franchini Raffaelli  
<sup>2</sup>Fabiana Raquel Mühl  
<sup>2</sup>Ismael Mignoni  
<sup>2</sup>Mariana Zancan  
<sup>2</sup>Rúbia Marta Cadore Albarello

<sup>1</sup> Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil;

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

**Grande área do conhecimento:** Ciências da Saúde

**Modalidade:** Apresentação oral

**INTRODUÇÃO:** A atualidade vem nos mostrando que cada vez mais é importante a prática de exercícios físicos de maneira regular, bem como, a instrução por meio de profissionais capacitados para uma melhor execução de movimentos reduzindo fatores de risco para a saúde, os quais são múltiplos, no entanto necessita-se um olhar atento à hipertensão e seus riscos, causas e efeitos, bem como, observar o que é necessário aliar para evitar o desencadeamento de outros problemas causado por esta doença. **OBJETIVO:** Analisar o efeito das Adaptações Fisiológicas do Treinamento Resistido em Hipertensos, compreender o que é hipertensão e relacionar os efeitos do treinamento físico monitorado sobre o controle da pressão arterial de pacientes pré-hipertensos e hipertensos, além de analisar, verificar e identificar os exercícios que possuem maior relevância e eficiência no treinamento físico resistido, reconhecer as adaptações fisiológicas do treinamento resistido, descrever a importância do profissional de atividade física na equipe multiprofissional de saúde. **MÉTODOS:** O estudo por meio de revisão bibliográfica analisou artigos, revistas, periódicos, teses de conclusão de curso, monografias, e livros na base de dados do Google Acadêmico, PubMed, e Scielo. Todos os trabalhos selecionados para essa pesquisa, foram escolhidos pela relação com o assunto abordado no projeto e que possam contribuir no reconhecimento das Adaptações Fisiológicas do Treinamento Resistido em Hipertensos. **RESULTADOS:** Através das pesquisas e estudos realizados sobre o tema abordado, o qual há pouco resultado conclusivo, autores entendem que a prática de exercício físico periodizado e com instrução de profissional qualificado é um tratamento não medicamentoso, em que exercícios aeróbios com baixa intensidade e longa duração podem ser efetivos para a melhora da condição da hipertensão, porém utilizando exercícios anaeróbios como complemento para evitar a sarcopenia e osteopenia, sempre controlando os picos de força máxima com a recuperação. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A Hipertensão Arterial é uma doença silenciosa a qual deve ser tratada de forma muito séria pelos profissionais da área da saúde. No âmbito da Educação física é preciso identificar exercícios físicos que auxiliarão para o tratamento ou até mesmo na melhora da comorbidade. No entanto, o profissional de educação física precisa buscar constante atualização no âmbito da atividade física para grupos especiais.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Exercício Físico. Adaptações Fisiológicas.