

## BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS HIPERTENSAS

JOÃO ANTÔNIO ÁVILA MENEZES\*

NAAMAN ROCHA SOARES ÁVILA\*

AUGUSTO CESAR XAVIER\*

CAELOS EDUARDO CRUZ PASSOS\*

VICTOR DE ANDRADE SANTANA ROCHA

ORIENTADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE (0542: -G/SE)\*#

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

#Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

joão\_avila15@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento de resistência. Pressão arterial. Qualidade de vida.

**INTRODUÇÃO:** A musculação é uma atividade física que vem prosperando dia a dia. As pessoas que aderem a essa modalidade de exercício físico buscam na maioria das vezes a melhoria da qualidade de vida e estética corporal. Nesse contexto também é crescente o número de indivíduos que escolhem essa atividade a fim de prevenir e tratar inúmeras doenças. Isso pode ser explicado pelo fato que diferentes variáveis podem ser utilizadas para a obtenção de inúmeros resultados. Um exemplo desses resultados é a redução da pressão arterial (PA). **OBJETIVO:** Relatar benefícios que a musculação causa na redução da Pressão arterial. **METODOLOGIA:** Caracteriza-se como uma revisão de literatura fundamentada em pesquisa bibliográfica tendo como enfoque a ferramenta eletrônica Google Acadêmico, sendo encontrados 2690 resultados, dos quais foram selecionados cinco. **RESULTADOS:** Segundo as V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial do ano de 2006, a hipertensão arterial ocorre quando a pressão arterial gerada nos vasos sanguíneos ou a resistência que os vasos causam para a passagem do sangue é maior que os valores normais. Pesquisas evidenciam que a queda nos níveis pressóricos com o uso da musculação é maior em hipertensos quando comparados à normotensos. Esse fato pode ser explicado pelo aumento de substâncias vasodilatadoras como a adenosina, prostaciclina e óxido nítrico, liberadas pelo organismo quando exposto a um treinamento de resistência. A vasodilatação ocorre com mais frequências nas regiões periféricas do corpo, principalmente nos capilares. Foi observado também que após 20 minutos de uma sessão moderada de musculação houve o efeito hipotensivo no qual os níveis de pressão arterial alcançaram valores inferiores ao estado de repouso. Outro benefício que pode ser obtido é a redução do uso de medicamento reguladores da PA. Muitas das vezes a medicação usada custa caro e os medicamentos fornecidos pelo governo não atendem toda a demanda, comprometendo o orçamento do doente. **CONCLUSÃO:** Conforme evidenciado, o treinamento de musculação feito de forma correta interfere diretamente na redução dos níveis da pressão arterial. Mecanismos fisiológicos são modificados com essa prática reduzindo os riscos de complicações relacionada à saúde desses indivíduos. Investir em exercícios físicos, além de reduzir gastos com medicamentos melhora a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS:

MONTENEGRO, L. P. Musculação para a qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos e diabéticos tipo II: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 9(51): p. 105-109, 2015.

MOREIRA et al. Risco cardiovascular de ingressantes em academia de musculação: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 6(36): p. 604-611, 2012.

PAZ et al. Efeito hipotensivo de diferentes métodos de respiração após uma sessão de treinamento de força: Revista Brasileira da Ciência e da Saúde. 12(39), p. 8-14, 2014.

CATELLANE et al. Efeito de um programa de exercício resistidos na composição corporal e aspectos cardiovasculares em idosos hipertensos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 8(48): p.609-617, 2014.

CAMPOS et AL. Anderson Leandro Peres. Efeitos do treinamento concorrente sobre variável de saúde de hipertensos: Ciênc. Méd. 22(2): p. 59-66, 2013.