

## **BENEFÍCIO DO TREINAMENTO DE FORÇA NO IDOSO HIPERTENSO**

**Autores:** ALMEIDA, Túlio Vieira de;  
MARTINS, Cássio;  
NOGUEIRA, Mateus de Andrade;  
SILVA, Caio Graciani da.

### **RESUMO**

O envelhecimento populacional é hoje um fenômeno universal, caracterizado tanto de países desenvolvidos como de modo crescente, do Terceiro Mundo com estimativa de crescimento um grande crescimento até 2025. (KALACHE,A.et al. 1987). O envelhecimento não é um simples passar do tempo, mas as manifestações de eventos biológicos ocorrem ao longo desse período, ele está associado a doenças e incapacidade, atualmente a maioria dos homens morre de câncer e de doenças cardíacas (ROBERT A. ROBERGS, SCOTT O. ROBERTS. 2002 p. 362). Sendo assim o sedentarismo crescente em nossa sociedade acelera o processo de envelhecimento e se tornou porta de entrada para várias doenças crônicas degenerativas, como por exemplo, a HAS (hipertensão arterial sistêmica). O TF (treinamento de força) vem sendo cada vez mais valorizado como parte integrante de um programa de AF (atividade física) para promoção da saúde. (TEIXEIRA J. A. C.Rev SOCERJ Vol XIII N O 3 Out / Nov / Dez 2000 p. 185.) Estudos demonstram reduções na frequência cardíaca em torno de 5%-12%; (Fleck S.J. 1992 p.305 a 315 apud UCHIDA et. Al 2006, p.208), essa redução é atribuída a uma diminuição da atividade simpática e um aumento da atividade parassimpática. O TF leva a reduções na pressão arterial sistólica, diastólica e conseqüentemente, na pressão média em cargas absolutas e relativas de trabalho (LEWIS. S.; NYGAARD, E.; SANCHEZ,J. apud UCHIDA et. Al 2006, p. 208). Recomenda-se atenção ao bloqueio respiratório eventualmente realizado durante estas atividades, devendo ser evitada a manobra de Valsalva a fim de não agravar a resposta pressórica. O TF tem mostrado como uma grande ferramenta para o tratamento não medicamentoso na

HAS na medida em que promovem respostas cardiovasculares e músculo-esquelético importantes, fazendo com que o sistema circulatório trabalhe com maior eficiência em repouso em resposta ao stresse fisiológico proporcionado pelo TF regular, contribuindo de maneira significativa na redução da PAS, PAD e FC, contribuindo para maior autonomia do idoso no seu dia-dia tanto nas atividades da vida diária (AVD's) e ainda nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD's) (MATSUDO, 2001).

**Palavras-chave:** Treinamento de força; idoso; Hipertensão