



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) EM IDOSOS - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DO AUMENTO PRESSÓRICO

MÔNICA DE MORAES MOURA MACHADO; CLAUDIO MONTEIRO AMARANTES;

INTRODUÇÃO: O Brasil tem passado por um processo de mudança na última década, evidenciado pela alteração do perfil epidemiológico das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) na população, influenciada pelo aumento da expectativa de vida, e com ela, a adoção de estilos de vida cada vez menos saudáveis, incluindo a má alimentação e sedentarismo. A HAS é atualmente uma das principais causas de morbidade e mortalidade evitáveis, tendo a sua prevalência em idosos. O treino de força é uma importante terapia não medicamentosa utilizada no tratamento e controle da PA em pacientes hipertensos. **OBJETIVO:** Conhecer os efeitos do treinamento de força no controle e prevenção da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em idosos, além de avaliar e registrar o efeito do TF na redução e controle da PA em idosos hipertensos, apontar as características do TF (tipo, intensidade, duração) necessárias para promover uma queda pressórica significativa após sua execução e destacar os protocolos de treinamento e sua aplicação na população idosa encontrados na literatura. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O presente estudo baseou-se no método qualitativo de revisão bibliográfica. As bases eletrônicas consultadas foram Scielo, Pubmed, Medline e BVS, com produções na língua Portuguesa, no período de 2012 a 2023. **RESULTADOS:** Evidenciou-se que expectativa de vida no Brasil e no mundo vem aumentando a população idosa, que o exercício físico regular contribui para a redução dos níveis pressóricos em repouso e efeito hipotensivo pós-exercício, podendo perdurar alguns dias. As séries nos TF devem ser de 1 a 3, o intervalo de 2 a 3 minutos. Durante o TF, maiores valores de frequência cardíaca e pressão arterial são obtidas nas últimas repetições. Os exercícios aeróbios devem ser utilizados de forma associada com o TF. Durante o TF, a PAS e PAD aumentam, a FC aumenta menos, acompanhada de menor fluxo coronariano. **CONCLUSÃO:** O TF auxilia também no aumento de massa magra, ganho de força e potência muscular. A relevância do tema aponta que profissionais da saúde precisam estar atualizados quanto a aplicabilidade do TF. Há uma escassez de estudos sobre a utilização de TF para o tratamento para a HAS.

Palavras-chave: **TREINO DE FORÇA; DOENÇAS CRÔNICAS; HIPERTENSÃO; IDOSO; ATIVIDADE FÍSICA**