



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LAERTE COSTA VIEIRA

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS HIPERTENSOS

Campina Grande - PB
2018

LAERTE COSTA VIEIRA

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS HIPERTENSOS

Relato de Experiência apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento à exigência para a obtenção de colação de grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Giselly Felix Coutinho.

Campina Grande - PB

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

V657b Vieira, Laerte Costa.
Os benefícios do treinamento resistido em idosos hipertensos [manuscrito] / Laerte Costa Vieira. - 2018.
19 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Prof. Dr. Giselly Felix Coutinho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Musculação. 2. Hipertensão arterial. 3. Saúde do idosos.
4. Treinamento físico. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

LAERTE COSTA VIEIRA

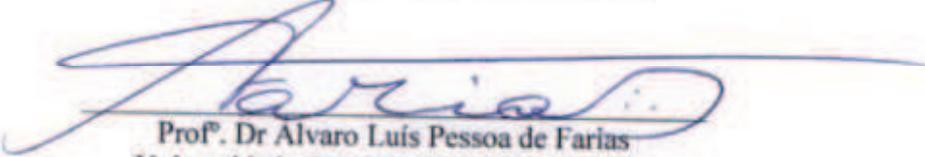
OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS HIPERTENSOS

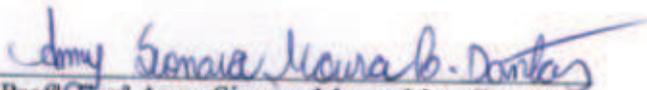
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 10/08/2018.

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Dr.^a Giselly Félix Coutinho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^o Dr. Alvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^a Esp.^a Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Campina Grande - PB
2018

Aos meus pais, pela dedicação, companheirismo e amizade, DEDICO.

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS HIPERTENSOS

LAERTE COSTA VIEIRA

RESUMO

Unindo as reflexões obtidas no âmbito acadêmico pude perceber que dada a importância da atividade física para grupos especiais, Estudos a respeito da atividade física para o idoso são fundamentais para o aprimoramento das metodologias de treinamento. Este estudo busca relatar a experiência vivenciada na Korpus Academia, com idosos portadores de hipertensão arterial(HA), acompanhados durante três meses de musculação. Buscamos, através desse estudo, descrever as mudanças na saúde desse grupo de idosos após o início das atividades resistidas com pesos. A pesquisa nos permitiu observar que a prática de atividade física por parte do grupo selecionado não oferece riscos à saúde quando assistida por um profissional de Educação Física. O objetivo desse trabalho, que se constitui em descrever as diferenças na saúde física de idosos portadores de hipertensão gerados pela prática de musculação. Diante dessas observações, a minha experiência focou a Hipertensão Arterial e os benefícios da prática de atividade física (AF), sendo esta um excelente meio de trazer maior qualidade de vida para os idosos hipertensos.

Palavras-chaves: Musculação. Hipertensão arterial. Idosos. Treinamento resistido com pesos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE	07
2.1. ENVELHECIMENTO	07
2.2. HIPERTENSÃO ARTERIAL	08
2.3. A MUSCULAÇÃO	09
3 – KORPUS ACADEMIA	10
4 – BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO ENVELHECIMENTO	11
4.1. RESULTADOS DE PESQUISAS RELACIONADAS	11
5 – EXPERIENCIA DE ACOMPANHAMENTOS DE IDOSOS HIPERTENSOS NA MUSCULAÇÃO.....	12
5.1. PLANILHAS DE TREINOS	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
ABSTRACT.....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18

1-INTRODUÇÃO

Esse estudo se constitui como um trabalho de conclusão de Curso para obtenção do título de Bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Sua motivação se deu a partir dos estudos realizados no decorrer do curso que refletiram a condição de pessoas que foram acometidas pela hipertensão arterial (HA) e os exercícios indicados como tratamento.

Unindo as reflexões realizadas no âmbito acadêmico à experiência diária enquanto avaliador físico no departamento de prescrição de treinos na Korpus Academia, situada em Campina Grande-PB, surgiram algumas questões que se constituíram como norte para essa pesquisa, uma vez que, ao entrevistarmos hipertensos que procuravam dar início à prática de atividade física, havia sempre um padrão em suas respostas.

Observou-se, portanto, que a maioria dos hipertensos procurava a academia para realização de exercícios tais como: caminhada em esteiras e atividades na bicicleta, visto que, a prática de musculação não lhes era indicada por motivos dos mais diversos.

Nesse sentido, surgiram as seguintes questões norteadoras: quais os principais tratamentos indicados para portadores de hipertensão arterial? quais os benefícios da prática de musculação para Idosos Hipertensos? e, por fim, quais as principais mudanças relacionadas a saúde física dos idosos praticantes de musculação?.

Assim, refletiremos sobre a problemática supracitada a partir de um relato de experiência vivenciado na Korpus Academia, unidade Prata, no período entre abril de 2018 a julho do mesmo ano, na qual descreveremos as diferenças encontradas no grupo de idosos com assiduidade na academia.

Por meio dessa problematização, chegamos ao objetivo desse trabalho, que se constitui em descrever as diferenças na saúde física de idosos portadores de hipertensão gerados pela prática de musculação.

Através da discussão levantada a partir desse objetivo, busca-se contribuir para um maior esclarecimento acerca da prática de musculação para o público Idoso. De acordo com Leite (2000), o exercício físico seja ele qual for, não beneficia somente os músculos e articulações, mas o organismo por inteiro, contribuindo para um equilíbrio psíquico e afetivo do idoso, proporcionando uma segurança e integração social. Por tanto, esse trabalho se faz de grande relevância para atualização dos estudos direcionados a esse grupo.

2- TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE

2.1 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é considerado um processo de degradação progressiva e diferencial dos tecidos, sendo difícil datar o seu começo, pois se situa em níveis biológico, psicológico ou sociológico, destacando que a sua velocidade e intensidade variam de indivíduo para indivíduo (CANCELA, 2007).

A população de idosos tem aumentado em nosso país segundo o IBGE 2010. O alargamento do topo da pirâmide etária pode ser observado pelo crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010. O Brasil, até 2025, será o sexto país em número de idosos (World Health Organization - WHO, 2005).

De fato a população vem envelhecendo, com o avanço da medicina, as pessoas passaram a viver por mais tempo. Outro fator determinante para o envelhecimento da população seria a baixa natalidade. Porém o que tentamos atentar aqui é o quão saudável pode ser esse envelhecimento se acontecer com a prática de atividade física.

E ainda com todo avanço da ciência e da medicina a velhice ainda é acompanhada de perdas e de muitas doenças. Neri e Freire (2000) Comentam que o envelhecimento do corpo esta ligado a deterioração do corpo ao declínio e a incapacidade. A velhice ainda nos dias atuais é vista como uma das etapas da vida

onde se perde o papel na sociedade e por isso nos aposentamos, talvez não pela necessidade de um descanso, mas pela diminuição de habilidades e capacidades físicas. O avanço da idade dar-se como um processo contínuo de perdas e de dependência, que daria uma identidade de falta de condições aos idosos e seria responsável por um conjunto de imagens negativas associadas à velhice (Debert, 1999)

Segundo Jones (2006) As pessoas mais velhas estão tendo um significado social muito negativo. Essa visão de decadência e preconceito não ocorre apenas pelos mais jovens, mas também pelo próprio idoso. Ou seja o estereotipo negativo tem sido propagado pela própria população idosa. O envelhecimento é visto como algo indesejável, muitas pessoas tentam retardar os efeitos da velhice, seja pela parte estética ou física.

No atual contexto social, essa problemática se agrava ao ponto que hoje os jovens detêm um conhecimento maior sobre os avanços tecnológicos. Os jovens possuem um acesso mais rápido e pratico a determinados conhecimentos do que nossos pais e avós (Helman2005). O fator tecnológico como frisou o autor a cima, tem dificultado a vida daqueles que não conseguiram acompanhar os avanços.

2.2 HIPERTENSÃO ARTERIAL

A Hipertensão Arterial (HA) é uma condição clinica, que pode ser causada por diversos fatores, desde a inatividade física a má alimentação e hereditariedade, consumo de bebida alcoólica, obesidade e tantos outros. É caracterizada por níveis elevados da Pressão Arterial (PA). Considerando-se valores de pressão arterial valores iguais ou a cima de 140/90 mmHg. Segundo uma pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2013, 21,4% da população acima de 18 anos era hipertensa, entre as mulheres 24,2% foram diagnosticadas hipertensas, entre os homens apenas 18,3% possuíam esse diagnostico. Os índices demonstram que o diagnostico vai aumentando com a idade.

Entre 30 e 59 anos – 17,8%

Entre 60 e 64 anos – 44,4%

Entre 65 e 74 anos – 52,7%

De 75 anos em diante – 55%

A hipertensão é causada quando há uma resistência maior dos vasos sanguíneos para a passagem do sangue, o que acaba forçando o coração no bombeamento do sangue.

2.3 A MUSCULAÇÃO

A musculação é uma modalidade de treinamento, onde com a ajuda de pesos e máquinas o indivíduo supera uma resistência exercida pela carga. Chagas e Lima (2015) entendem musculação como um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais. A musculação possui muitas variáveis, que podem ocorrer através da mudança de cargas, amplitude, velocidade de execução e existem muitas metodologias de treino. No caso Drop-set, Rest-Pause, Pirâmide, Fase Excêntrica Lenta, todos esses são algumas das metodologias do treinamento resistido.

Através da musculação o indivíduo pode obter desde o ganho de massa muscular, emagrecimento, melhora do condicionamento físico, aumento da resistência entre outros benefícios. Em um estudo de revisão de Mayer (2004) concluiu-se que o treinamento resistido em idosos, aumenta a força muscular e o recrutamento das unidades motoras. Em termos de frequência, o autor afirma que o treinamento deve ser feito 3 ou 4 vezes por semana para obter os melhores resultados. Em todos os estudos, ficou claro que os efeitos colaterais da musculação em idosos foram raros ou inexistentes.

Em outro estudo, Coelho et al. (2014) fez uma comparação entre idosos praticantes de musculação, praticantes de hidroginástica e Idosos sedentários, chegando a conclusão que os idosos praticantes de musculação apresentaram maiores níveis de força muscular, tanto nos membros superiores quanto inferiores

em relação aos outros dois grupos analisados. Sugerindo a musculação como uma ótima prática de atividade física para o idoso.

3 - KORPUS ACADEMIA

A empresa Korpus Academia teve sua primeira unidade no ano de 1985, hoje é uma rede de academias formada por três unidades: Unidade Prata, Unidade Centro, situadas na cidade de Campina Grande e a Unidade Bessa, na capital João Pessoa.

Fundada em 1985, a Unidade Prata foi a primeira da rede Korpus a surgir em Campina Grande, a academia dispõe de varias modalidades como por exemplo: musculação, ginástica, hidrogenástica, spinning, natação a partir dos 5 meses de idade e diversos tipos de lutas.

A segunda unidade inaugurada foi a do centro de Campina Grande no ano de 2004, às margens do Açude Velho - um dos cartões postais da cidade. Esta, ja surgiu trazendo inovações, com equipamentos de ultima geração, salas amplas e climatizadas e com funcionamento 24hrs para melhor otimização do tempo do aluno. Logo em seguida, esse diferencial também foi adotado pela unidade Prata.

Diante do grande sucesso da marca e todos os benefícios oferecidos, a empresa se expandiu para a capital sendo inaugurada, no dia 05 de dezembro de 2016, a Unidade Bessa. Hoje a korpus tem matriculados em suas unidades um total de 9.108 alunos, sendo 3.542 ou 38,9% do sexo masculino e 5.565 ou 61,1%feminino. Reconhecida hoje em toda a Paraíba, orgulha se de ser a pioneira em atendimento 24 horas, abrindo os 365 dias do ano.

4-BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO ENVELHECIMENTO

Antes de darmos início à descrição da experiência que realizamos, acreditamos ser importante discorrer um pouco sobre o que apontam alguns estudos realizados nos últimos 10 anos com idosos hipertensos em diferentes estados do Brasil e constatar os resultados após os experimentos executados.

4.1-RESULTADOS DE PESQUISAS RELACIONADAS

Em estudo realizado por Terra et al (2008) observou-se um grupo de cinquenta e duas mulheres idosas com mais de 60 anos que faziam uso de medicação para controle da pressão arterial e não praticavam nenhuma atividade física, das quais vinte e três foram submetidas ao treinamento resistido. As 23 mulheres realizaram treinos com frequência de três dias por semana durante o período de 12 semanas.

Segundo o referente trabalho, o treinamento resistido proporcionou a diminuição da pressão arterial das envolvidas, o que ocorreu, de acordo com Terra et al (2008), devido à diminuição do retorno venoso. Os autores concluíram que as idosas conseguiram, através do treinamento resistido, reduzir a pressão arterial sistêmica (PAS) e a pressão arterial média (PAM) o que implica na diminuição dos riscos de infarto.

Como é possível constatar através da leitura do artigo acima citado, a atividade de musculação não apenas é indicada aos idosos hipertensos como também apresenta diversos benefícios à saúde desse grupo de pessoas. O quadro é positivo não apenas quando associada aos efeitos cardíacos ou venosos, mas também é possível, por meio da prática desse exercício, conseguir melhor qualidade de vida, uma vez que com o fortalecimento da musculatura as quedas (muito comuns entre idosos) apresentam um impacto menor, assim como doenças, como osteoporose, artrose entre outras podem ter seu impacto na vida do idoso reduzida. O que podemos verificar no estudo desenvolvido por Kura (2012).

Rech et al (2013) analisaram um pequeno grupo formado por oito idosos hipertensos de ambos os sexos que faziam uso de remédios anti-hipertensivos e que eram fisicamente ativos. Os resultados do estudo mostram que a atividade física não influenciou nas respostas pressóricas pós-exercício. Entretanto, ao fazerem o levantamento bibliográfico de outros estudos, observaram que a qualidade de vida dos idosos foi melhorada devido ao desenvolvimento dos músculos, possibilitando uma maior autonomia na realização de atividades, assim como também evitando fraturas ocasionadas por quedas, entre outros benefícios.

Rech et al (2013), ponderam que um programa de treinamento assistido para idosos hipertensos se constitui como uma ótima estratégia até mesmo para que venham a deixar de utilizar medicamentos reguladores da pressão arterial, visto que os dados coletados em seu estudo envolvendo mais de 3 mil idosos hipertensos mostraram apenas dados positivos dos níveis de pressão arterial Sistólica(PAS) e de pressão arterial diastólica(PAD). Todavia, os autores chamam atenção para o fato de que é preciso levar em consideração o IMC do praticante para que os resultados sejam os esperados e os fatores de riscos sejam combatidos.

A prática de atividade física, neste caso da musculação, também se mostrou benéfica em todos os estudos supracitados no que diz respeito aos fatores que se desenvolvem de modo mais evidente na terceira idade, apontando diminuição do estresse, dos níveis de diabetes, da imobilidade e dificuldade em realizar algumas atividades devido ao sedentarismo, entre outras, como também a obesidade.

5- EXPERIÊNCIA DE ACOMPANHAMENTO DE IDOSOS HIPERTENSOS NA MUSCULAÇÃO

Desde o meu primeiro contato com a Korpus Academia pude perceber o quanto esse publico gosta de acordar cedo. Ao chegar na academia as 5:00 da manha, já os vejo fazendo seu aquecimento nas esteiras e se encaminhando para imprimir seus treinos, percebemos uma regularidade na frequência e nos horários do grupo. Nesse contexto, OLIVEIRA et al.(2011) Afirmam que estudos mostram que a pratica de atividade física regular influencia para uma diminuição e também

manutenção da pressão arterial. Alguns estudos epidemiológicos tem demonstrado que os riscos de desenvolver Hipertensão são de 60% a 70% maior em indivíduos sedentários do que naqueles que praticam atividades físicas regulares. (JR; TIMERMAN; STERFANINI, 2009).

É bem verdade que exige uma pericia maior na hora da prescrição, já há dez anos trabalhando na Korpus, adquiri experiência com o publico idoso, desde a forma como eles nos tratam, na confiança que eles depositam nos profissionais que os acompanham e na gratidão deles por cada melhora e etapa vencida sobre os problemas que vem junto com a idade.

Os treinos são acompanhados diariamente por nós que fazemos parte da equipe de professores da Korpus Academia, nos horários entre 5:00 e 9:00 da manha, normalmente de segunda a sexta, porem todos os treinos passam pelas mãos do professor supervisor do horário da manha que sou eu, o responsável pela montagem de todos os treinos do turno. Os treinos são elaborados após a avaliação física onde ocorre uma anamnese mais minuciosa.

Os alunos chegam com diferentes objetivos e alguns com mais de um problema que pode ser hipertensão, diabetes, artrose, Hérnia de disco ou protrusão discal entre diversos outros tipos de problema. Segundo Dutra (2009) nos estudos voltados ao efeito hipotensor pós exercício, constataram que os valores da pressão arterial sofrem uma diminuição por períodos variáveis após o fim do exercício resistido.

A prescrição é feita de forma minuciosa e respeitando a individualidade de cada caso. Através de uma avaliação física podemos determinar como esta o condicionamento do aluno idoso, observar como estão suas valências físicas e sua morfologia corporal. Percentual de gordura, quantidade de massa magra, massa óssea, quantidade de água e de minerais. Ao termino da avaliação temos uma idéia dos objetivos a serem atingidos com os treinamentos e colocamos uma estimativa de tempo para que consigamos atingir os objetivos de forma saudável e segura. Durante a anamnese os dados sobre, histórico familiar de doenças cardíacas, colesterol alto, hipertensão, sobre como é sua dieta e seus hábitos alimentares, consumo de álcool, e seu histórico de atividade física, são levantados para uma melhor prescrição.

O idoso é um povo alegre e tranquilo, e como falei anteriormente tem total confiança no trabalho do professor. De acordo com Géis (2003), o professor de musculação deve despertar o interesse do idoso através da motivação, sendo solícito e transmitindo segurança e confiança para o grupo.

Tudo isso facilita bastante o trabalho. Através de muito estudo em cima de doenças que mais acometem a pessoas idosas, podemos determinar quais os exercícios mais eficazes e com o máximo de segurança possível. Normalmente ao longo de três meses fazemos uma reavaliação para determinar as melhoras obtidas através dos treinamentos. Alguns dos idosos não se detêm apenas na prática da musculação. Muitos praticam paralelamente hidroginástica, natação ou alguma das outras modalidades oferecidas pela academia.

As seções de treinamento eram propostas e divididas entre iniciantes e intermediários, esse segundo grupo já praticava musculação a mais de seis meses, o outro grupo estavam parados ou tendo sua primeira experiência com o treinamento resistido. Cada um com seu treino individual respeitando possíveis limitações de cada indivíduo.

5.1-PLANILHAS DE TREINO

Tabela 1 (Masculino)

Seg	Qua	Sex
Esteira ou Elíptico 10-15 min Aquecimento	Esteira ou Elíptico 10-15 min Aquecimento	Esteira ou Elíptico 10-15 min Aquecimento
Supino Reto Maquina	Puxada Articulada	Agachamento c/ Halteres
Supino Inclinado Articulado	Puxada com Triangulo	Leg Press
Crucifixo Maquina	Remada Pegada Supinada	Cadeira Extensora
Tríceps Polia Alta	Pulldown	Mesa Flexora
Tríceps Paralelas Maquina	Bíceps na Polia Baixa	Cadeira Flexora
Tríceps Puxador Alto Corda	Bíceps Martelo	Cadeira Abdução
Desenvolvimento Maquina	Bíceps no Banco Scott	Cadeira Adutora
Abdominais	Extensão Lombar	Flexão Plantar na Maquina

Series entre 10-12 repetições e cargas entre 65 a 80% da máxima.

Tabela 2 (Feminino)

Seg	Qua	Sex
Esteira ou Elíptico 10-15 min Aquecimento	Esteira ou Elíptico 10-15 min Aquecimento	Esteira ou Elíptico 10-15 min Aquecimento
Agachamento Articulado	Puxada Articulada	Mesa Flexora
Leg Press 45°	Puxada com Triangulo	Cadeira Flexora
Leg Press Horizontal	Supino Reto Maquina	Flão Joelho Unilateral Caneleira.
Cadeira Extensora	Crucifixo Maquina	Extensão Quadril Cross
Cadeira Adutora	Tríceps Puxador Alto	Extensão Quadril Maquina
Flexão Plantar Maquina	Bíceps Martelo	Cadeira Abdutora
Abdominais	Abdução de Ombros Halteres	Alongamentos Básicos
Alongamentos Básicos	Extensão Lombar	

Series entre 10-12 repetições e cargas entre 65 a 80% da máxima.

Já nas primeiras semanas de acompanhamento, era dito por boa parte dos idosos, o quanto a qualidade do sono e a disposição tiveram melhoras. Ao termino dos três meses de acompanhamento, os valores de percentual de gordura tiveram considerável diminuição, leve aumento na massa magra ou massa muscular. Porém os benefícios mais notados eram de fato a diminuição da PA, a ponto de alguns participantes do grupo abandonarem os medicamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o primeiro contato as aulas no Curso de Licenciatura em Educação Física da UEPB podemos perceber o quanto é delicado o trabalho com idosos e as patologias decorrentes da idade. É um trabalho feito embase solida da fisiologia do exercício, respeitando as individualidades de cada aluno. Os avanços nas metodologias do treino resistido e os resultados obtidos através da musculação feita de forma efetiva tem trazido ao idoso benefícios além da forma física. Tem aumentado a auto estima, a qualidade de vida e a saúde mental de todos que procuram a musculação como forma de atividade física.

Com o suporte oferecido pela Korpus Academia, na qualidade do atendimento, tecnologia de ponta através da inbody 360 e o maquinário oferecido para a prática de musculação, sendo este um dos melhores de nossa cidade. O idoso encontra um ambiente altamente propício a prática de uma musculação sem fim estético, porém em busca de uma qualidade de vida e uma longevidade que só será obtida com a ajuda de profissionais capacitados e de uma estrutura acima da média.

Não sendo a musculação o único ou principal alicerce no desenvolvimento na saúde do idoso hipertenso, atividades tidas como aulas em grupos sendo este o caso da hidroginástica e natação bem como tantas outras, irão ajudar o idoso nessa caminhada em busca de uma saúde plena e de um envelhecimento onde as perdas a respeito de capacidade física sejam minimizados através da atividade física.

Segundo Dutra (2009) Nos estudos voltados ao efeito hipotensor pós exercício, constataram que os valores da pressão arterial sofrem uma diminuição por períodos variáveis após o fim do exercício resistido. Com a diminuição de taxas, e diminuição da hipertensão arterial ao ponto de diminuição de dosagens e até mesmo o fato de não depender mais do medicamento para manutenção de hipertensão a níveis normais.

O estudo conclui que a musculação tem sua importância fundamental na vida do idoso hipertenso trazendo inúmeros benefícios a sua saúde. Incluindo a saúde mental se levarmos em conta a questão da inclusão social destes indivíduos.

THE BENEFITS OF RESIDENT TRAINING IN ELDERLY HYPERTENSIVE

LAERTE COSTA VIEIRA

ABSTRACT

Joining the reflections obtained in the academic scope I realized that given the importance of physical activity for special groups, Studies regarding physical activity for the elderly are fundamental for the improvement of training methodologies. This study aims to report on the experience of Korpus Academy, with adults and elderly in the age group between 55 and 85 years old, with arterial hypertension (HA), followed during three months of bodybuilding. We sought, through this study, to describe the changes in the health of this group of elderly people after the beginning of the activities resisted with weights. The research allowed us to observe that the practice of physical activity by the selected group does not pose health risks when assisted by a Physical Education professional. The purpose of this study is to describe the differences in the physical health of elderly people with hypertension generated by the practice of bodybuilding. In view of these observations, my experience focused on arterial hypertension and the benefits of physical activity (PH), which is an excellent way to bring greater quality of life for the hypertensive elderly.

Key-words: Bodybuilding. Arterial hypertension. Seniors. Resistance training with weights.

REFERÊNCIAS

CANCELA, D.M.G. **O processo de Envelhecimento**. Portal dos Psicólogos, 2007.

CHAGAS M. H.; LIMA F. V.; **Musculação Variáveis Estruturais - Programas de Treinamento e Força Muscular**. 3. ed. Belo Horizonte, 2015.

COELHO B. S.; SOUZA L. K.; BORTOLUZZI R. R. C.; TIGGEMANN C. L.; DIAS C. P. **Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro, v. 17, n.3, p. 497-504, 2014.

DEBERT, G. G.. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp, 1999.

DUTRA, M. C.; **O efeito do exercício resistido em relação á hipertensão arterial, seus benefícios e respostas hipotensivas**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Nº 22, Out/Dez 2009.

HELMAN, C. G. **Cultural aspects of time and ageing: time is not the same in every culture and every circumstance; our views of ageing also differ [Special Issue]**. European Molecular Biology Organization, 6 (S1), S54-S58, 2005.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde: 2013. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas [Internet]**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2014 [citado 2014 dez 22]. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>

JONES, R. L. **'Older people' talking as if they are not older people: positioning theory as an explanation**. Journal of Aging Studies, 20 (1), 79-91, 2006.

LEITE, P. F. **Aptidão Física esporte e saúde**. 3.ed. São Paulo: Robe, 2000.

NERI, A.L.; FREIRE. S.A. (orgs) **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papiros, 2000.

KURA GG; TOURINHO FILHO H; MERLIN AP; MACHADO DC. **Treinamento de força de intensidade progressiva não altera a pressão arterial pós-exercício de idosos hipertensos**. R. bras.

OLIVEIRA, G. V.; GONÇALVES, P. S.; SOUZA, P. S.; MORALES, A. P.; MACIEL, R. N.; **Respostas cardíacas de mulheres normotensas e praticantes de treinamento com peso.** Persp. online: biol. & saúde. Campos dos Goytacazes, vol. 3, N. (1), p.1-9, 2011.

RECH, Viviane; et al. **Pressão arterial após atividades físicas orientadas em idosos hipertensos.** Revista Saúde e Pesquisa, v.6, n.1, 2013. ISSN 1983-1870. p.75-83.

TERRA, Denize Faria, et al. **Redução da Pressão Arterial e do Duplo Produto de Repouso após Treinamento Resistido em Idosas Hipertensas.** Arq Bras Cardiol. São Paulo: 2008; 91(5) : 299-305.

TIMERMAN, A; CÉSAR, LAM. **Manual de Cardiologia. Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP)** . São Paulo: Atheneu, 2000. 425 p.

World Health Organization. (2005). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.