

## **Estudos do Movimento Humano e Saúde**

### **EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBIO EM IDOSO COM QUADRO DE HIPERTENSÃO: UM ESTUDO DE CASO**

Lawrey Vanessa Rocha Soares; Vinicius Dias Rodrigues  
E-mail: lawreyarmario@gmail.com

A hipertensão é uma doença que afeta cerca de 20 a 30% dos adultos, a um nível mundial, contribuindo para altas taxas de mortalidade relacionadas à acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio e doença renal crônica. O objetivo do estudo foi verificar os efeitos do programa de exercício aeróbio nas variáveis hemodinâmicas, cardiorrespiratória, imunológica, hematológicas, bioquímicas e na composição corporal do indivíduo em questão. Metodologia: O presente estudo trata-se de um estudo de caso, que foi realizado com um idoso do sexo masculino, hipertenso há mais de 20 anos, sob realização de tratamento medicamentoso, com idade de 76 anos, sedentário e ex-tabagista. A pesquisa teve duração de 8 semanas de treinamento aeróbio, sem orientação nutricional. O treinamento aeróbio foi realizado três vezes por semana, durante oito semanas, com duração média diária de 60 minutos, sendo iniciado por aquecimento de 10 minutos (zona lipolítica), desenvolvimento do treino de 40 minutos (zona glicólica) e desaquecimento de 10 minutos (zona de manutenção). Resultados: Com base na análise dos dados gerados pelo estudo, foi possível observar respostas positivas ao exercício aeróbio nas variáveis pressão arterial, colesterol total,  $VO_2$  máx. e variáveis antropométricas. As outras variáveis (Hematológica, imunológica e bioquímica) do estudo não tiveram modificações. Ao fim do estudo, fez-se possível a conclusão de que o exercício aeróbio apresentou como uma alternativa eficaz de tratamento para o indivíduo hipertenso.

Palavras-chave: Hipertensão arterial. 3ª idade. Atividade física.