

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**O TREINAMENTO RESISTIDO REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA E  
O DUPLO PRODUTO EM PESSOAS IDOSAS COM HIPERTENSÃO  
ARTERIAL.**

*Lorena Vitória Santos De Castro (lo.castro702@gmail.com)*

*Elias Matheus Pereira Gountras (matheus.gountras@gmail.com)*

*Odilon Salim Costa Abrahin (odilon.sc.abrahin@uepa.br)*

*Rejane Walessa Pequeno Rodrigues Abrahin (rejane.pequeno@uepa.br)*

Introdução: As doenças cardiovasculares constituem uma das principais causas de morbimortalidade no mundo, associadas a fatores como hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, obesidade abdominal e inflamação crônica, especialmente em pessoas idosas sedentárias. Nesse contexto, o treinamento resistido destaca-se como estratégia não farmacológica capaz de melhorar função vascular e controle de fatores de risco cardiovasculares na população idosa (ex. pressão arterial e perfil lipídico). Objetivo: Analisar os efeitos de 12 semanas treinamento resistido sobre a pressão arterial, duplo produto e o perfil lipídico em mulheres idosas com hipertensão arterial. Métodos: Trata-se de um estudo quase-experimental, com grupo único, realizado com 20 mulheres:  $\geq 60$

anos, com diagnóstico de hipertensão arterial segundo a Diretriz Brasileira de Hipertensão (2025). As participantes foram submetidas a avaliação da pressão arterial sistólica, diastólica, duplo produto e exames bioquímicos (colesterol total, HDL, LDL, triglicérides, e proteína c-reativa). A intervenção consistiu em 12 semanas de treinamento resistido, realizado duas vezes por semana, com três séries de 10 a 12 repetições por exercício, sete exercícios e progressão de carga individualizada e monitoramento prévio da pressão arterial para garantia de segurança. Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade (CAAE: 89666025.4.0000.5174). Resultados: Após 12 semanas de treinamento resistido, observaram-se reduções significativas na pressão arterial sistólica (pré:  $126,5 \pm 11,6$  mmHg; pós:  $122,6 \pm 11,8$  mmHg;  $p < 0.05$ ; tamanho do efeito: 0.49) e duplo produto (pré:  $9.467 \pm 1.535$ ; pós:  $8.912 \pm 1.094$ ;  $p < 0.05$ ; tamanho do efeito: 0.63). Não foi identificada mudança na pressão arterial diastólica, proteína c-reativa e perfil lipídico. Discussão: Os resultados indicam que o treinamento resistido reduziu pressão arterial sistólica e o duplo produto. Estes resultados corroboram com estudos clínicos (Terra et al., 2008) e revisões sistemáticas (Abrahin et al., 2021) Conclusão: O treinamento resistido realizado por 12 semanas foi eficaz para reduzir a pressão arterial sistólica e o duplo produto, porém sem mudanças no perfil lipídico.

Palavras-chave: descritores: treinamento resistido; idosos; hipertensão arterial.