

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**VARIÁVEIS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PESSOAS IDOSAS COM
HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Alan Cezar Souza Campos (a.souzacampos@aluno.uepa.br)

Carla Dourado Leão (carla.leao@aluno.uepa.br)

Shirley De Farias Fontinele (shirley.fontinele@aluno.uepa.br)

Rafael Do Nascimento Bentes (rafael.bentes@aluno.uepa.br)

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

Introdução: As doenças cardiovasculares permanecem como a principal causa de mortalidade mundial. A hipertensão arterial sistêmica destaca-se como um dos principais fatores de risco. O treinamento resistido é reconhecido como estratégia eficaz para o controle pressórico em pessoas idosas, contribuindo para melhorias na função muscular e cardiovascular. Objetivo: Investigar as variáveis de prescrição do treinamento resistido em pessoas idosas com hipertensão arterial. Métodos: Foi realizada uma revisão sistemática com buscas nas bases de dados: PubMed, Web of Science, Cochrane, Scielo e Science Direct, incluindo estudos publicados entre 2020 e 2025 no idioma inglês. Foram considerados ensaios clínicos randomizados controlados que

utilizaram o treinamento resistido como intervenção principal. Resultados: Nove estudos atenderam aos critérios de inclusão, revelando ampla heterogeneidade sobre as variáveis de prescrição. O volume de séries variou entre 1 e 9 por sessão, a frequência semanal ficou entre 1 e 3 sessões, predominando intervenções realizadas 3 vezes por semana. O número de exercícios por sessão variou de 1 a 10, composto por programas para corpo inteiro. As repetições oscilaram entre 3 e 20 por série, enquanto a intensidade foi prescrita entre 40% e 85% de 1RM e os intervalos de descanso variaram entre 60 e 180 segundos. Discussão: Revisões sistemáticas recentes sobre treinamento resistido isolado para pessoas idosas com hipertensão corroboram com nossos achados, divergindo apenas sobre o volume de séries, com 4 a 5 no máximo por sessão respectivamente (Abrahin et al., 2021; Henkin et al., 2023). Conclusão: O treinamento resistido isolado é uma intervenção segura e eficaz para pessoas idosas com hipertensão arterial. No entanto, a heterogeneidade dos protocolos evidencia a necessidade de estudos com maior padronização das variáveis de prescrição, bem como amostras mais amplas, a fim de orientar recomendações práticas mais consistentes.

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