

**I. DADOS DA DISCIPLINA**

Curso: Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde – PPGCAS-GV			
Disciplina: Exercício físico e hipertensão arterial - Prática			Cód: 2051006
Pré-requisitos: Exercício físico e hipertensão arterial – teoria (2051007) OU Aspectos teóricos e metodológicos do exercício físico aplicado à hipertensão arterial (2024063)			
Carga Horária Total: 60h	CH Teórica: 0h	CH Prática: 60h	CH Semanal: variada
Elaborado por: Profa. Dra. Andréia C. C. Queiroz			
E-mail institucional: <a href="mailto:andreia.queiroz@uff.br">andreia.queiroz@uff.br</a>			
Atendimento ao estudante: Agendamento de horário via e-mail			

**II. PERÍODOS DE VIGÊNCIA DESTE PROGRAMA/PROFESSOR**

<b>Início em 14/04/2025.</b> <b>Término em 27/07/2025</b> <b>Datas/horários das aulas:</b> - 14, 15 e 16/04/2025 das 8 às 17h; - 10/07/2025 das 13 às 17h; - 11/07/2025 das 8 às 17h.	<b>Local das aulas:</b> Laboratório de Educação Física no Clube Filadélfia. Endereço: R. Israel Pinheiro, 1315 - São Pedro, Gov. Valadares – MG.  <b>Recomendações:</b> comparecer nas aulas com calçado e roupas confortáveis que permitam a prática de exercícios físicos. Levar na mochila/bolsa um avental/jaleco de tecido limpo, para ser vestido dentro do Laboratório.
--	--

**III. EMENTA**

Estudo e aplicação dos métodos de triagem de risco e avaliação pré-participação. Planejamento, prescrição e monitoramento do treinamento físico aplicado à indivíduos hipertensos.
--

**IV. OBJETIVOS**

Planejar, prescrever e monitorar o treinamento físico aeróbico e resistido para indivíduos hipertensos.
---

**V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Medida da pressão arterial (diferentes métodos e implicações em relação à prática de exercício físico)</li><li>2. Testes de estresse cardiovascular.</li><li>3. Respostas cardiovasculares agudas e crônicas ao exercício aeróbico e ao exercício resistido.</li><li>4. Triagem e avaliação pré-participação.</li><li>5. Teste ergométrico.</li><li>6. Prescrição do treinamento físico para hipertensos.</li><li>7. Progressão e monitoramento do programa de treinamento.</li></ol>
--



## VI. DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIA

DATA	TÓPICO	Horário/Carga Horária	ATIVIDADE AVALIATIVA	FREQUÊNCIA
14/04/2025	Apresentação disciplina, apresentação do plano de curso, métodos e avaliação. Medida da pressão arterial.	Horário: 8-12h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(5 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
	Testes de estresse cardiovascular.	Horário: 13-17h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(5 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
15/04/2025	Respostas cardiovasculares agudas (durante e logo após) ao exercício aeróbico.	Horário: 8-12h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(10 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
	Respostas cardiovasculares agudas (durante e logo após) ao exercício resistido.	Horário: 13-17h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(10 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
16/04/2025	Triagem e Avaliação Pré-Participação. Análise de casos clínicos.	Horário: 8-12h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(10 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
	Teste ergométrico. Análise de casos clínicos (teste ergométrico máximo).	Horário: 13-17h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(10 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
Entre 17/04/2025 e 09/07/2025	Estudos Dirigidos: - Respostas cardiovasculares agudas (durante e logo após) ao exercício aeróbico. - Respostas cardiovasculares agudas (durante e logo após) ao exercício resistido. - Respostas cardiovasculares crônicas ao exercício aeróbico e ao exercício resistido.	CH: 20 horas	<b>Preenchimento dos 3 estudos dirigidos (10 pontos cada)</b>	Levar os 3 estudos dirigidos preenchidos na próxima aula.
10/07/2025	Discussão dos Estudos Dirigidos Prescrição do Treinamento Físico para Hipertensos. Análise de casos clínicos.	Horário: 13-17h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(10 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
11/07/2025	Progressão e Monitoramento do programa de treinamento. Análise de casos clínicos.	Horário: 8-12h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(5 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
	Prescrição e monitoramento da intensidade. Fechamento da disciplina e tempo para dúvidas.	Horário: 13-17h CH: 4 horas	Preenchimento de Ficha Prática <b>(5 pontos)</b> .	Presença e participação na aula
Até 27/07/2025	Revisar, finalizar e entregar no classroom: - 3 Estudos Dirigidos escaneados. - 9 Fichas Práticas escaneadas.	CH: 4 horas	-	Entregar no classroom

## VI. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina se desenvolverá por meio de aulas práticas e teórico-práticas, análise de testes ergométricos, discussão de casos clínicos, estudos dirigidos, coleta/análise dos dados obtidos durante as aulas práticas.

Na plataforma Google Sala de Aula (Google Classroom) haverá materiais adicionais sobre os conteúdos da disciplina (álises, artigos, local para entrega das atividades avaliativas escaneadas).

## VII. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E APROVAÇÃO

Serão utilizados múltiplos critérios de avaliação, a saber:

- a) 3 Estudos dirigidos – 30 pontos (10 pontos cada Estudo Dirigido);
- b) 9 Fichas práticas – 70 pontos (fichas de 5 ou 10 pontos cada);

Para aprovação o estudante deve ter aproveitamento mínimo de 70 pontos.



## VIII. RECURSOS DIDÁTICOS

- Recursos do Microsoft Office (Slides e planilhas de excel);
- Google Sala de Aula;
- Casos clínicos;
- Materiais permanentes e materiais de consumo diversos: esteira ergométrica, dinamômetro de força, caneleiras, notebook, projetor, diferentes equipamentos de medida da pressão arterial, estetoscópio, frequencímetro, cronômetro, prancheta, bacia, gelo, entre outros.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Livros (podem ser acessados de forma remota partir do login no SIGA 3 (azul), clicando na aba “Biblioteca” – “bibliotecas virtuais” – “E-books Minha Biblioteca)**

AIRES, M. M. Fisiologia. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P.; RONDON, M. U. P. Cardiologia do exercício do atleta ao cardiopata. 4ª ed. São Paulo: Manole, 2019.

MCARDLE, W. D. Fisiologia do exercício nutrição, energia e desempenho humano. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

### Artigos e Diretrizes (de acesso livre)

AZEVEDO, LM, et al. Exercício físico e pressão arterial: efeitos, mecanismos, influências e implicações na hipertensão arterial. Suplemento da Revista da SOCESP, 29(4): 415-422, 2019.

BARROSO et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116(3): 516-658, 2021.

BRITO, LC; QUEIROZ, ACC; FORJAZ, CLM. Influence of population and exercise protocol characteristics on hemodynamic determinants of post-aerobic exercise hypotension. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, v. 47, n. 8, p. 626-636, 2014.

CAO, L., LI, X., YAN, P., WANG, X., LI, M., LI, R., ET AL. The effectiveness of aerobic exercise for hypertensive population: a systematic review and meta-analysis. J. Clin. Hypertens. 21, 868–876, 2019.

CARVALHO T, et al. Diretriz Brasileira de Ergometria em População Adulta – 2024. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 121, n. 3, 2024.

MANCIA G, et al. ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension: the Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). Eur Heart J. 2013;34(28):2159-219.

MACDONALD, HV; JOHNSON, BT; HUEDO-MEDINA, TB et al. Dynamic Resistance Training as Stand-Alone Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Meta-Analysis. Journal of American Heart Association, 5(10):e003231, 2016.

PESCATELLO LS, MACDONALD HV, LAMBERTI L, JOHNSON BT. Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. Current hypertension reports. 2015;17(11):87.

QUEIROZ, AC; BRITO, LC; SOUZA, DR; TINUCCI, T; FORJAZ, CLM. Medida de pressão arterial e exercício físico. Revista da Sociedade Brasileira de Hipertensão, v.14, n.3, p. 21-32, 2011.

QUEIROZ AC, REZK CC, TEIXEIRA L, TINUCCI T, MION D, FORJAZ CL. Gender influence on post-resistance exercise hypotension and hemodynamics. Int J Sports Med. 2013;34(11):939-44. Epub 2013/04/23.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA) e IV Diretrizes Brasileiras de Monitorização Residencial da Pressão Arterial (MRPA). Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 110, n. 5, p. 1-48, 2018.

VIEIRA, LGU; QUEIROZ, AC. Análise metodológica do treinamento de força como estratégia de controle da pressão arterial em idosos: uma revisão. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, n. 4, p. 845-854, 2013.

WILLIAMS MA, HASKELL WL, ADES PA, AMSTERDAM EA, BITTNER V, FRANKLIN BA, et al. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. Circulation. 2007;116(5):572-84.