

**I. DADOS DA DISCIPLINA**

Curso: Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde – PPGCAS-GV			
Disciplina: EXERCÍCIO FÍSICO E HIPERTENSÃO ARTERIAL - TEORIA			Cód: 2051007
Pré-requisitos: Não há			
Carga Horária Total: 30	CH Teórica: 30	CH Prática: 0	CH Semanal: 4h
Responsável pela disciplina: Profa. Dra. Andreia Cristiane Carrenho Queiroz			
E-mail institucional: andreia.queiroz@ufjf.br			
Atendimento ao estudante: Disponível para atendimento às quartas-feiras (sob agendamento prévio por e-mail).			

II. PERÍODOS DE VIGÊNCIA DESTE PROGRAMA/PROFESSOR

Início em 26/08/2026	Aulas presenciais: dias 26 de agosto; 02, 09, 16 de setembro; 4 e 11 de novembro. Horário: das 13 às 17 hs.
Término em 11/11/2026	Local: Governador Valadares (sala a definir pela docente)

III. EMENTA

Estudo das respostas cardiovasculares agudas (durante e logo após uma única sessão de exercício) e crônicas ao exercício físico aeróbico e resistido em indivíduos hipertensos. Possíveis fatores de influência e mecanismos hemodinâmicos e autonômicos envolvidos nas respostas ao exercício físico.

IV. OBJETIVOS

Conhecer, entender e estudar as respostas agudas e as adaptações cardiovasculares ao treinamento aeróbico e resistido nos indivíduos hipertensos.

V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Hipertensão Arterial.
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Aeróbico (durante).
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Aeróbico (pós-exercício).
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (durante).
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (pós-exercício).
- Efeito do Crônico do Exercício Físico Aeróbico
- Efeito do Crônico do Exercício Físico Resistido.



VI. DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIA

DATA	HORÁRIO (Carga Horária)	CONTEUDO	TIPO DE AULA
26/08	13-17h (4 horas)	- Apresentação disciplina e plano de curso - Apresentações da professora e dos alunos. - Divisão dos grupos e Orientações para as atividades avaliativas. - Aula: Hipertensão Arterial	Teórica
02/09	13-17h (4 horas)	- Aula: Efeito do Agudo do Exercício Físico Aeróbico (durante e pós-exercício).	Teórica
09/09	13-17h (4 horas)	- Aula: Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (durante e pós-exercício).	Teórica
16/09	13-17h (4 horas)	- Aula: Efeito do Crônico do Exercício Físico Aeróbico e Resistido	Teórica
28/10	Até às 23h59 (6 horas)	- Entrega da Parte Escrita do Seminário (todos os alunos)	Assíncrona – no Classroom
04/11	13-17h (4 horas)	- Apresentação do Seminário - Grupos - Discussão e entrega das questões	Teórica
11/11	13-17h (4 horas)	- Apresentação do Seminário - Grupos - Discussão e entrega das questões	Teórica

VI. METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas teóricas e apresentação de Seminários.
- Entrega de trabalho escrito.
- Dinâmica de questionamentos e discussão durante os seminários.
- A frequência dos estudantes ocorrerá a partir da participação nas atividades propostas e da entrega de trabalhos.

VII. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E APROVAÇÃO

- 1) Parte escrita do Seminário - Entrega até o dia 28/10/2026 (23h59) – 30 pontos;
 - 2) Apresentação do Seminário – 04 e 11/11/2026 – 40 pontos;
 - 3) Questionamentos/Entrega das questões durante os seminários - 04 e 11/11/2026 – 30 pontos.
- Considerar-se-á aprovado o discente que atingir nota mínima de 70 pontos por meio da soma simples dos valores obtidos em cada uma das avaliações.



VIII. RECURSOS DIDÁTICOS

Apresentações com utilização de slides (aulas e seminários).

Discussão de casos clínicos.

Discussão de artigos científicos.

Utilização de Plataforma Google (Classroom).

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências de leitura obrigatória

- BRITO, L. C.; QUEIROZ, A. C. C.; FORJAZ, C. L. M. Influence of population and exercise protocol characteristics on hemodynamic determinants of post-aerobic exercise hypotension. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, Ribeirão Preto, v. 47, n. 8, p. 626-636, 2014.
- CAO, L. et al. The effectiveness of aerobic exercise for hypertensive population: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension*, Hoboken, v. 21, n. 6, p. 868-876, 2019.
- CARVALHO, L. M.; SOUZA, S. G. DE; LIMA, F. V. P.; MARTINEZ, D. G.; LATERZA, M. C. Efeito da prática de yoga na pressão arterial de pessoas com hipertensão arterial: revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados. *Corpoconsciência*, v. 27, e14780, 2023.
- FECCHIO, R. Y. et al. Post-dynamic Resistance Exercise Hypotension: Exploring Individual Responses and Predictors. *Frontiers in Physiology*, Lausanne, v. 12, p. 787444, 2021.
- MACDONALD, H. V. et al. Dynamic Resistance Training as Stand-Alone Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Meta-Analysis. *Journal of the American Heart Association*, Dallas, v. 5, n. 10, e003231, 2016.
- QUEIROZ, A. C. C. et al. Prescrição de caminhada não supervisionada, risco cardiovascular e aptidão física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 377-386, 2013.
- REICHERT, T. et al. Long-Term Effects of Three Water-Based Training Programs on Resting Blood Pressure in Older Women. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v. 25, n. 1, p. 1-9, 2020.
- TRAPÉ, A. A. et al. Relação entre a prática da caminhada não supervisionada e fatores de risco para as doenças cardiovasculares em adultos e idosos. *Medicina*, Ribeirão Preto, v. 47, n. 2, p. 165-176, 2014.

Referências complementares

- AZEVEDO, L. M. et al. Exercício físico e pressão arterial: efeitos, mecanismos, influências e implicações na hipertensão arterial. *Suplemento da Revista da SOCESP*, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 415-422, 2019.
- BRANDÃO, A. A. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2025. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 122, n. 9, e20250624, 2025.
- MANCIA, G. et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *Journal of Hypertension*, London, v. 41, n. 12, p. 1874-2071, dez. 2023.
- NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P.; RONDON, M. U. P. *Cardiologia do exercício do atleta ao cardiopata*. 4. ed. São Paulo: Manole, 2019.



- PESCATELLO, L. S.; MACDONALD, H. V.; LAMBERTI, L.; JOHNSON, B. T. Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. *Current Hypertension Reports*, New York, v. 17, n. 11, p. 87, 2015.
- QUEIROZ, A. C.; BRITO, L. C.; SOUZA, D. R.; TINUCCI, T.; FORJAZ, C. L. M. Medida de pressão arterial e exercício físico. *Revista da Sociedade Brasileira de Hipertensão*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 21-32, 2011.
- QUEIROZ, A. C.; REZK, C. C.; TEIXEIRA, L.; TINUCCI, T.; MION, D.; FORJAZ, C. L. Gender influence on post-resistance exercise hypotension and hemodynamics. *International Journal of Sports Medicine*, Stuttgart, v. 34, n. 11, p. 939-944, 2013.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. III Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre Teste Ergométrico. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 95, n. 5, supl. 1, p. 1-26, 2010.
- 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*, Rio de Janeiro, v. 110, n. 5, p. 1-48, 2018.
- VIEIRA, L. G. U.; QUEIROZ, A. C. Análise metodológica do treinamento de força como estratégia de controle da pressão arterial em idosos: uma revisão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 845-854, 2013.
- WILLIAMS, M. A. 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*, Dallas, v. 116, n. 5, p. 572-584, 2007.