

## **ASPECTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO APLICADO À HIPERTENSÃO ARTERIAL (2024063)**

**Creditação:** 02 créditos

**Carga horária:** 30 horas/aula

### **EMENTA:**

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

### **OBJETIVOS:**

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Livros**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 8ª ed., 2010.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 7ª ed., 2011.

NEGRÃO, C. E.; BARRETTO, A. C. P. Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata. Barueri: Manole, 3ª ed., 2010.

#### **Artigos e Diretrizes**

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.

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.

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, A. C. C.; SOUZA, J. C. S. ; SILVA, NATAN D. ; TOBALDINI, E. ; ORTEGA, K. ; OLIVEIRA, E. M. ; BRUM, P. C. ; MONTANO, N. ; MION JR, D. ; TINUCCI, T. ; FORJAZ, C. L. M. . Captopril does not Potentiate Post-Exercise Hypotension: A Randomized Crossover Study. International Journal of Sports Medicine , v. 38, p. 270-277, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. III Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre Teste Ergométrico. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 95, n. 5 supl.1, p. 1-26, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA; SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO; SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. V Diretrizes Brasileiras de Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA) e III Diretrizes Brasileiras de Monitorização Residencial da Pressão Arterial (MRPA). Revista Brasileira de Hipertensão, v. 18, n. 1, p. 7-17, 2011.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiologia, v. 107, n. 3, 2016.

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.