

## **APLICAÇÃO PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL II (2024075)**

**Creditação:** 04 créditos

**Carga horária:** 60 horas/aula

### **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.

### **OBJETIVOS:**

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Livros**

AIRES, M. M. Fisiologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 4 ed., 2012.

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 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. 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. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Rev Hipertensão, v. 13, n. 1, 2010.

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.