



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
Plataforma – Google Meet - atividade síncrona: 24 horas			
Plataforma – Google Classroom - atividade assíncrona: 6 horas			
Elaborado pela Professora: Andreia Cristiane Carrenho Queiroz			
E-mail institucional: andreia.queiroz@uff.br			
Atendimento ao estudante: Disponível para atendimento às sextas-feiras (sob agendamento prévio por e-mail).			

II. PERÍODOS DE VIGÊNCIA DESTE PROGRAMA/PROFESSOR

Início em 23/10/2024	Aulas síncronas: dias 23 e 30 de outubro; 6 e 13 de novembro; 4 e 11 de dezembro de 2024.
Término em 11/12/2024	Horário: das 13 às 17 hs. Disciplina ministrada de forma online (via webconferência).

III. 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.

IV. OBJETIVOS

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

V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Hipertensão Arterial.
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Aeróbio sobre o Sistema Cardiovascular (durante).
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Aeróbio sobre o Sistema Cardiovascular (pós-exercício).
- Efeito do Crônico do Exercício Físico Aeróbio sobre o Sistema Cardiovascular.
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (durante).
- Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (pós-exercício).
- Efeito do Crônico do Exercício Físico Resistido.


VI. DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIA

DATA	HORÁRIO (CH)	CONTEUDO	TIPO DE AULA/PROF
23/10	13-17h (4h)	Apresentação disciplina, apresentação do plano de curso, métodos e avaliação. Apresentações dos alunos e da professora. Aula: Hipertensão Arterial	Teórica Síncrona Prof. Andreia + Prof. Convidado Externo
30/10	13-17h (4h)	Aula: Efeito do Agudo do Exercício Físico Aeróbico sobre o Sistema Cardiovascular (durante e pós-exercício). Prof. Andreia	Teórica Síncrona Prof. Andreia
06/11	13-17h (4h)	Aula: Efeito do Crônico do Exercício Físico Aeróbico sobre o Sistema Cardiovascular. Aula: Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (durante).	Teórica Síncrona Prof. Andreia + Prof. Convidado Externo
13/11	13-17h (4h)	Aula: Efeito do Agudo do Exercício Físico Resistido (pós-exercício). Aula: Efeito do Crônico do Exercício Físico Resistido Divisão dos grupos e Orientações para os Seminários	Teórica Síncrona Prof. Andreia
03/12	Até às 19h00 (6h)	Entrega da Parte Escrita do Seminário (todos os alunos)	Assíncrona
04/12	13-17h (4h)	Apresentação do Seminário dos Grupos 1 e 2 Discussão e questionamentos	Teórica Síncrona Prof. Andreia
11/12	13-17h (4h)	Apresentação do Seminário do Grupo 3 e 4 Discussão e questionamentos Fechamento da disciplina, autoavaliação da disciplina (docente e estudantes) e tempo para dúvidas.	Teórica Síncrona Prof. Andreia



VI. METODOLOGIA DE ENSINO

Atividades síncronas (com gravação para possibilitar seu acesso posterior aos alunos):

- Aulas teóricas;
- Apresentação de seminário;
- Dinâmica de questionamentos e discussão durante os seminários.

Atividade assíncrona:

- Elaboração e entrega de trabalho escrito.

VII. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E APROVAÇÃO

1) Parte escrita do Seminário - Entrega até o dia 03/12/2024 (19h00) – 30 pontos;

2) Apresentação do Seminário – 04 e 11/12/2024 – 40 pontos;

3) Questionamentos - 04 e 11/12/2024 – 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 e de artigos científicos.

Utilização de Plataforma Google (Meet e Classroom).

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências de leitura obrigatória

- BATAKAN, RB; DUNCAN, MJ; DALBO, VJ; TUCKER, PS; FENNING, AS. Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, 51(6):494-503, 2017.

- 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*, 47(8): 626-636, 2014.

- CASONATTO, J; GOESSLER, KF; CORNELISSEN, VA; CARDOSO, JR; POLITO, MD. The blood pressure-lowering effect of a single bout of resistance exercise: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trial. *European Journal of Preventive Cardiology*, 23(16):1700-1714, 2016.

- CORNELISSEN, VA; SMART NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 2(1):e004473, 2013.

- 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.

- QUEIROZ, ACC, et al. Prescrição de caminhada não supervisionada, risco cardiovascular e aptidão física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(3): 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*, 25:1-9, 2020.

- TRAPÉ, AA; SACARDO, AL; CÁSSIA, AF; MONTEIRO, HL; ZAGO, AS. Relação entre a prática da caminhada não supervisionada e fatores de risco para as doenças cardiovasculares em adultos e idosos. *Medicina*, 47(2): 165-176, 2014.

Referências complementares



- 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.
- 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). European Heart Journal, 34(28):2159-2219, 2013.
- PESCATELLO, LS; MACDONALD, HV; LAMBERTI, L; JOHNSON, BT. Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. Current Hypertension Reports, 17(11):87, 2015.
- 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, CLM. Gender influence on post-resistance exercise hypotension and hemodynamics. International Journal of Sports Medicine, 34(11):939-44, 2013.
- 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. 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, 16(4): 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, 116(5):572-84, 2007.

Plano de Curso aprovado pelo Colegiado do PPG em Ciências Aplicadas à Saúde – PPGCAS-GV em 03/08/2024.