

## SUMÁRIO

	Página
LISTA DE TABELAS.....	vii
LISTA DE FIGURAS.....	viii
LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS E SÍMBOLOS.....	xiii
LISTA DE APÊNDICES.....	xvi
RESUMO.....	xvii
ABSTRACT.....	xix
1 INTRODUÇÃO.....	1
2 OBJETIVO DO ESTUDO.....	6
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	6
3.1 Hipertensão arterial sistêmica.....	6
3.2 Tratamento anti-hipertensivo.....	7
3.2.1 Tratamento medicamentoso.....	8
3.2.2 Tratamento não-medicamentoso.....	16
3.3 Exercício resistido para hipertensos.....	18
3.3.1 Caracterização do exercício resistido.....	18
3.3.2 Efeitos do treinamento resistido.....	20
3.3.3 Respostas cardiovasculares durante o exercício resistido.....	21
3.3.4 Medida da pressão arterial.....	26
3.3.5 Considerações finais sobre o exercício resistido e a pressão arterial.....	31
3.4 Interação medicamentosa anti-hipertensiva e exercício resistido.....	32
4 METODOLOGIA.....	34
4.1 Amostra.....	34
4.2 Exames preliminares.....	34

4.2.1	Diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica.....	34
4.2.2	Diagnóstico de hipertensão arterial essencial e comprometimento de órgãos-alvo.....	35
4.2.3	Diagnóstico de obesidade.....	35
4.2.4	Diagnóstico de inatividade física.....	36
4.2.5	Diagnóstico de problemas cardiovasculares.....	36
4.2.6	Sessões de adaptação ao movimento.....	37
4.2.7	Teste de uma repetição máxima.....	37
4.3	Procedimentos experimentais.....	38
4.3.1	Medidas.....	38
4.3.1.1	Frequência cardíaca.....	38
4.3.1.2	Frequência respiratória.....	38
4.3.1.3	Angulação do movimento de extensão de pernas.....	38
4.3.1.4	Pressão arterial.....	38
4.4	Protocolo experimental.....	39
4.5	Sessão experimental.....	41
4.6	Análise dos dados.....	43
4.6.1	Ergoespirometria.....	43
4.6.2	Exercício resistido.....	44
4.7	Análise estatística.....	44
5	RESULTADOS.....	45
5.1	Características da amostra.....	45
5.2	Avaliação de repouso.....	47
5.3	Teste ergoespirométrico máximo.....	47
5.4	Exercício resistido em 100% de 1RM.....	55
5.5	Exercício resistido em 80% de 1RM.....	61
5.6	Exercício resistido em 40% de 1RM.....	68
6	DISCUSSÃO.....	75
7	CONCLUSÕES.....	88
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89
	APÊNDICES.....	114