

EXERCÍCIO FÍSICO NA HTA

O exercício físico regular diminui a TA em repouso cerca de 5 -7 mmHg. Deve incentivar-se a prática de exercício aeróbico intercalado com exercício de resistência muscular, especialmente dos grandes grupos musculares

GUIDELINES DA AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE:

Exercício	Frequência	Intensidade	Tempo
Aeróbico¹	4 – 7 dias/semana	11-13/20 de percepção subjetiva de esforço ou 40-80% FCM	30 – 60 min
Resistência Muscular²	2 – 3 dias/semana	11-13/20 de percepção subjetiva de esforço ou 60 – 80% FCM	8-12 repetições de 8-10 exercícios* (evitar Valsalva)
Flexibilidade³	A um nível de tensão mas sem desconforto	A um nível de tensão, mas sem desconforto	10 – 30 seg

¹Corrida, caminhada, bicicleta, *jogging* e remo; ²Circuito usando o próprio corpo, pesos, elásticos ou máquinas; ³Alongamentos estáticos; FCM – frequência cardíaca máxima=[220-Idade(+ 6 se for mulher)]; *ver exemplos no verso do cartão

CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS:

- ✓ Estão contraindicados para a prática de exercício físico os doentes com PAS em repouso > 200 mmHg ou PAD > 110 mmHg
- ✓ β -Bloqueantes diminuem a resposta ao exercício físico, não se podendo utilizar a FCM para determinar a intensidade do mesmo
- ✓ Alfa-bloqueantes e antagonistas dos canais de cálcio podem causar quedas abruptas da PA pré e pós-exercício
- ✓ O período de aquecimento permite a adaptação da PA ao exercício físico

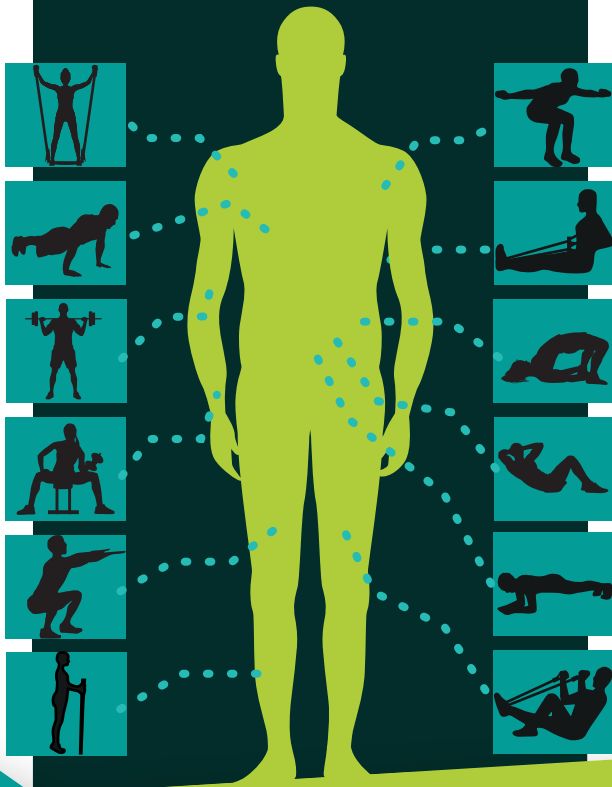
Exemplos de exercícios:

Aeróbicos

(Caminhada, jogging, bicicleta, natação, remo)

Resistencia/Força Muscular

(usando o próprio corpo, elásticos ou pesos)



GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR