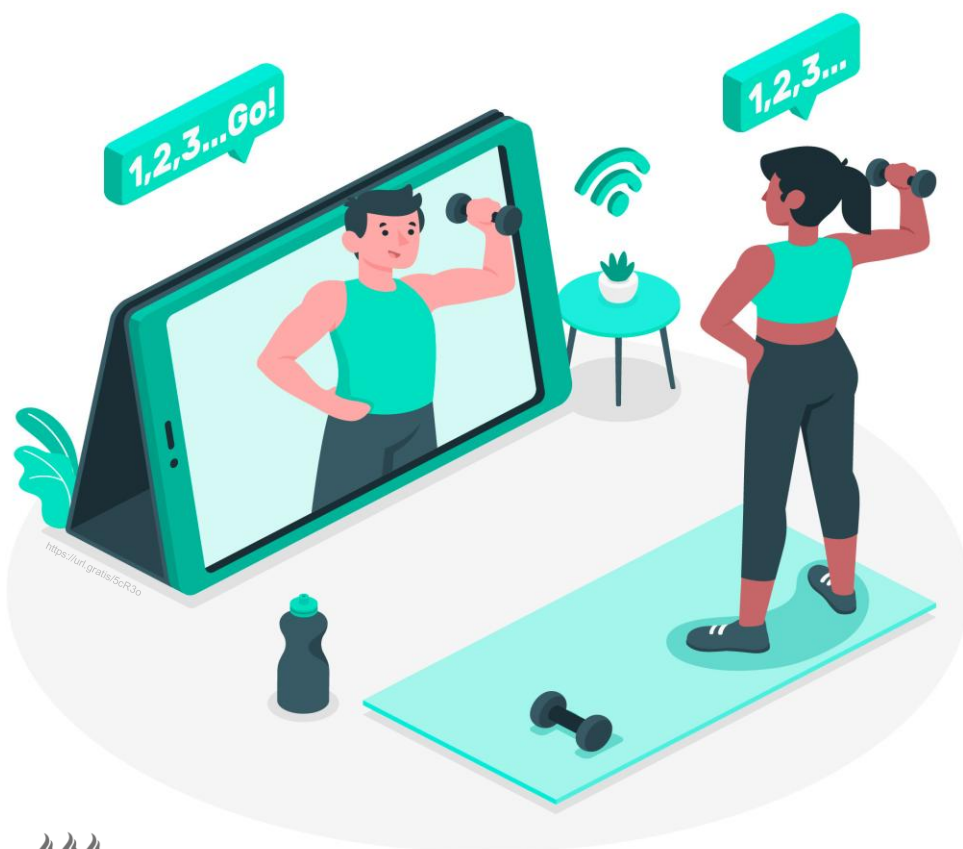


# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



# Prescrição e acompanhamento de atividades físicas de forma remota para grupos especiais.

Prof. Dr. Luciano Machado-Oliveira, Prof. Dr. Ary Gomes Filho,  
Discentes Douglas Silva e João Victor Souto

## Fascículo 3: Hipertensão

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial.<sup>[1]</sup> Uma forma de combater a hipertensão é a prática regular de exercício físico, visto que a pressão arterial (PA) tende a ser mais baixa após a prática do exercício, sendo essa resposta fisiológica denominada *hipotensão pós-exercício*.<sup>[2]</sup> De forma segura, a sessão de exercícios não deve ser iniciada se os valores da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) estiverem superiores a 160 e 105mmHg, respectivamente.<sup>[3]</sup>

A diminuição da pressão arterial ocorre no treinamento aeróbio (andar, correr, dançar, nadar) como no treinamento de força (pesos na máquina, pesos livres, faixas de resistência). De forma crônica, pode ser observada uma redução da PAS entre 5 e 17mmHg e da PAD entre 2 e 10mmHg.<sup>[4]</sup>

Contudo, as características do treinamento para hipertensos são diferentes de um treinamento para normotensos. Neste sentido, seguem as orientações de exercício para hipertensos.

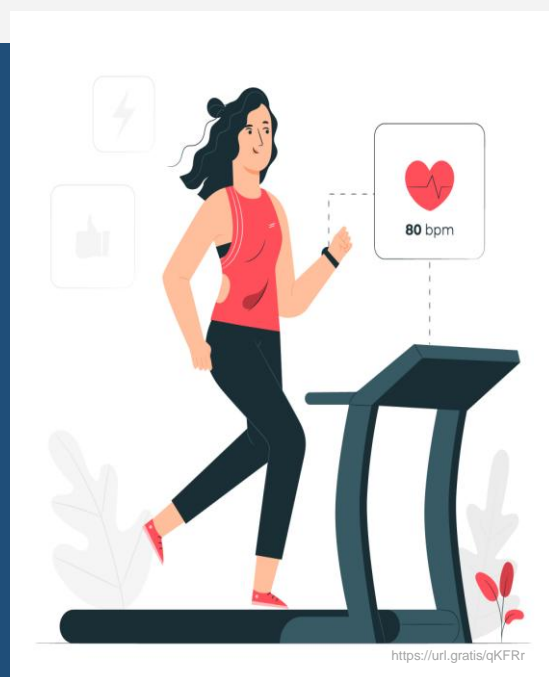


# Controle da Intensidade das atividades aeróbias

- Pelo menos 3 vezes/semana.
- Ideal 5 vezes/semana.
- Pelo menos 30 minutos.
- Ideal entre 40 e 50 minutos.

## Intensidade moderada definida por:

Sentir-se entre ligeiramente cansado e cansado (Conseguir conversar sem ficar ofegante).



**Manter a intensidade do exercício entre 50 e 70% da frequência cardíaca do treino.**

# Controle da Intensidade das atividades anaeróbias

## Treinamento de Força



- 2 a 3 vezes/semana.
- Exercícios com uma maior massa muscular envolvida podem gerar maiores picos pressóricos.
- Focar nos principais grupos musculares.

- Realizar repetições até a fadiga moderada (redução da velocidade de movimento);
- Pausas longas passivas: 90 a 120 segundos.

# Recomendação:

## Condicionamento Físico para Grupos Especiais (CONFISGE)

<https://www.instagram.com/confisgecav/>

### Próximos fascículos:

Próximos fascículos iremos abordar a prescrição de exercício para obesidade, diabetes e doenças pulmonares.

### Referências

1. MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n. 3, p. 79-83, 2016.
2. PESCATELLO, Linda S et al. "Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research." **Current hypertension reports**, v. 17, n. 11, p.1-10, 2015.
3. NOBRE, Fernando et al. **VI Diretrizes brasileiras de hipertensão**. 2010.
4. PESCATELLO, Linda S. et al. Physical activity to prevent and treat hypertension: A systematic review. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 51, n. 6, p. 1314-1323, 2019.

