

Atividade Física e Hipertensão

- Os benefícios da atividade física (AF) são maiores que os riscos de efeitos adversos. A média de risco cardiológico durante a atividade física e no repouso é menor em pessoas ativas.
- Para manter uma boa saúde cardiovascular e qualidade de vida, todo adulto (de 18 a 64 anos) deve realizar, ao menos:
 - 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, de forma contínua ou acumulada.
 - Exercícios (de resistência), ou seja, de fortalecimento muscular, para os principais grupos musculares, pelo menos 2 vezes por semana.
- Ao realizar o exercício, o paciente deve observar:
 - Frequência (regularidade na semana);
 - Intensidade, potência (aeróbico ou anaeróbico);
 - Tempo (contínuo ou intermitente/acumulado).

Para saber a frequência cardíaca (FC) máxima, use a fórmula:

$$\text{FC máxima} = 220 - \text{idade}$$

Exceto em indivíduos em uso de betabloqueadores e/ou inibidores de canais de cálcio.

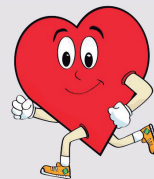
Tabela 1 - Medidas de Intensidade do Exercício

Intensidade	Medidas subjetivas	Medidas fisiológicas
	“Teste da fala”	FC Max %
Leve	Capaz de falar e cantar durante AF	65
Moderada	Capaz de falar mas não cantar	65-75
Vigorosa	Dificuldade de falar	>75



- A avaliação médica NÃO deve ser uma barreira para que um paciente inicie um programa de AF de intensidade leve (como caminhada). Para atividades moderadas e intensas, todos devem passar por avaliação médica.
- **O indivíduo hipertenso pode fazer atividade física?**
Sim, pode e deve praticar. A **AF** é benéfica na prevenção e coadjuvante no tratamento da **hipertensão arterial (HAS)**.
A **AF** regular está associada à diminuição de 20% na mortalidade cardiovascular.
- A hipertensão arterial é de causa multifatorial, podendo ser de origem genética. A influência da alimentação e da atividade física, no entanto, é notória.

Em hipertensos, a sessão de treinamento não deve ser iniciada se as pressões arteriais sistólica e diastólica estiverem superiores a 160 e/ou 105 mmHg, respectivamente.



- A avaliação da pré-participação deve ser realizada e o risco, além da HAS, leva em consideração sintomas e sinais, lesão de órgãos-alvo (coração, rim e cérebro) e fatores como tabagismo, dislipidemia e diabetes.
- Exercícios de alta intensidade são recomendados somente após avaliação e liberação médica e devem ser aumentados gradualmente.
- Na presença de qualquer sintoma como dor torácica, falta de ar, desconforto torácico, palpitação e outros, a AF deve ser interrompida e realizada nova avaliação médica.

Cuide-se e desfrute da atividade física que você está realizando.



Fonte: Elaborado pela equipe Prevenir Iamspe a partir da VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Revista Brasileira de Hipertensão, 2010.

Recomendações do ACSM (American College of Sports Medicine), November 2010. American Heart Association para atividade física e saúde pública de adultos, 2007.