

RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS

7ª DIRETRIZ BRASILEIRA DE HAS

- A prática de atividade física é importante para todos, pois auxilia na diminuição do estresse.
- Pratique atividade física sempre, e **de preferência sob orientação de um profissional de educação física.**
- Faça atividade física moderada, no mínimo 30 minutos por dia, de forma contínua (1 x 30 min) ou acumulada (2 x 15 min ou 3 x 10 min), de 5 a 7 dias por semana.
- Caso sinta algum desconforto durante a atividade física, procure um médico.
- Pessoas com hipertensão e que apresentem níveis mais elevados de pressão arterial ou que possuam complicações ou outras doenças é **recomendado que façam um teste ergométrico antes de realizar exercícios físicos em intensidade moderada;**
- Toda pessoa com hipertensão que praticar esportes competitivos ou exercícios de alta performance deve fazer uma avaliação cardiovascular completa.

Para a qualidade de vida:

- Importante realizar atividades relaxantes, como: meditação, yoga, exercícios de respiração, caminhadas, leitura, trabalhos manuais.
- Reduzir o tempo sentado, ou pelo menos levantar-se a cada 30 minutos e caminhar ou movimentar-se por pelo menos 5 minutos.



O que é uma atividade física de moderada intensidade?

- 1) É aquela em que você está se esforçando, por exemplo caminhando rapidamente, mas ainda consegue conversar sem se sentir ofegado.
- 2) Após o exercício sente-se entre levemente cansado e cansado, **mas não esgotado**.

Recomendações individuais - Exercício físico

a) Treinamento aeróbico:

- Pode ser - Andar, correr, dançar, nadar, entre outros.
- Deve ser realizado **pelo menos 3 vezes por semana**. Ideal 5 vezes por semana.
- Deve ter duração de pelo menos 30 minutos por dia. Ideal entre 40 e 50 minutos.

b) Treinamento resistido (musculação):

- Praticar 2 a 3 vezes/semana;
- Em todos os dias realizar 1 a 3 séries
- Cada série deve ser constituída por 8 a 10 exercícios diferentes e envolver os principais grupos musculares (braço, coxa, perna, abdômen, costas...);
- Fazer 10 a 15 repetições de cada exercício até a fadiga moderada (redução da velocidade de movimento e tendência a apneia);
- Entre cada grupo de repetição realizar pausas de 30 a 60 segundos;