

HIPERTENSÃO

🎯 PRINCIPAL OBJETIVO DO TREINAMENTO:

Embora outros benefícios como melhora da força muscular, da aptidão funcional e da qualidade de vida sejam importantes, a diminuição da pressão arterial é o foco primário devido ao seu impacto significativo na saúde cardiovascular e na redução do risco de eventos como acidente vascular cerebral (AVC) e infarto do miocárdio.

DIAS, Ingrid. Treinamento de Força para Grupos Especiais: Guia de prescrição baseado em evidências. [S. l.]: [s. n.], 2020.

📺 Não subestime a hipertensão | Animação #04

💬 IMPORTANTE LEMBRAR:

| Classificação | PAS (mm Hg) | PAD (mm Hg) |
|-----------------------|-------------|-------------|
| Normal | ≤ 120 | ≤ 80 |
| Pré-hipertensão | 121-139 | 81-89 |
| Hipertensão estágio 1 | 140 – 159 | 90 – 99 |
| Hipertensão estágio 2 | 160 – 179 | 100 - 109 |
| Hipertensão estágio 3 | ≥ 180 | ≥ 110 |

Quando a PAS e a PAD situam-se em categorias diferentes, a maior deve ser utilizada para classificação da PA.

📈 VARIÁVEIS E PRESCRIÇÕES:

| VARIÁVEIS: | PRESCRIÇÃO: |
|---|---|
| TIPOS DE EXERCÍCIOS: | * Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais |
| SÉRIES E REPETIÇÕES | <ul style="list-style-type: none">- 1 a 5 séries - quanto maior o número de séries, maior aumenta a magnitude e duração do efeito hipotensor (diminuição da pressão arterial após uma sessão de atividade física)- 5 a 30 repetições- variam de acordo com o tipo de periodização e grau de treinamento do indivíduo. |
| INTENSIDADE | 40 a 80% de 1 RM |
| PERCEPÇÃO DO ESFORÇO (Escala de 0 - 10) | Leve a moderada |
| INTERVALO | 1 a 2 minutos, sendo intervalos maiores mais eficazes para restabelecer os níveis pressóricos |
| FREQUÊNCIA SEMANAL | 3 x na semana, mas preferencialmente todos os dias |
| PROGRESSÃO | Iniciar com 15 a 20 minutos; Aumentar de 5 a 10 minutos a cada 1 a 2 semanas; Para o aumento da intensidade, Frequência cardíaca próxima ao limite inferior da zona alvo de treinamento; Pressão arterial inferior a 180/105 mmHg |
| DURAÇÃO DA SESSÃO | 20 a 30 minutos por sessão por dia, 90 minutos na semana. |

ADAPTADO: recomendações para prescrição do treinamento de força para indivíduos hipertensos PESCATELLO et al. 2018.

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

- Evitar manobra de Valsalva, Evitar fadiga concêntrica, Evitar apneia
- É recomendável que indivíduos com a pressão arterial não controlada possuam liberação médica antes de iniciar os treinamentos
- Orientar sobre a ocorrência de hipotensão pós-esforço, que pode gerar algum desconforto.
- É recomendável a aferição da PA em repouso antes de iniciar o exercício físico (confira a contra-indicação relativa e absoluta para iniciar o exercício)
- Levar em conta os efeitos combinados de medicamentos como diuréticos, inibidores da enzima conversora de angiotensina, bloqueadores do receptor da angiotensina 1
 - Os betabloqueadores podem prejudicar a regulação da temperatura corporal, a capacidade física máxima e submáxima, e elevar a propensão à baixa glicose em certas pessoas, principalmente aquelas com diabetes mellitus.
 - Os diuréticos podem aumentar o perigo de perda excessiva de líquidos em idosos e outros indivíduos. Assim, é crucial monitorar a ingestão de água e o tempo de treino

DIAS, Ingrid. Treinamento de Força para Grupos Especiais: Guia de prescrição baseado em evidências. [S. l.]: [s. n.], 2020.

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

- Monitorar a pressão arterial antes dos exercícios evitá-los caso a pressão arterial esteja 160/100 mmHg

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

- Monitorar a pressão arterial antes dos exercícios evitá-los caso a pressão arterial esteja 180/110 mmHg