



# Hipertensão arterial

Em Portugal existem cerca de dois milhões de pessoas hipertensas e o exercício físico pode ser uma grande ajuda. Com aconselhamento médico, os hipertensos poderão melhorar a sua vida indo ao ginásio. Aqui ficam alguns exercícios fundamentais





**Fonte:** Filipe Pinho  
PT Fitness Hut

**Fotos de:**  
Liete Couto Quintal  
– LCQ Photography

**Mais informações em:**  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

Segundo a Direção-Geral de Saúde, existem em Portugal cerca de 2 milhões de hipertensos (FPC, 2015), sendo a percentagem mais elevada no sexo feminino (29,5%) que no masculino (23,9%).

Mundialmente, um em cada cinco adultos apresenta pressão arterial (PA) alta.

A hipertensão é a condição na qual a pressão arterial sanguínea apresenta níveis acima da média dos valores tidos como ideais para a saúde, de acordo com o tamanho corporal e idade.

Os sintomas mais comuns desta patologia crónica são: as dores de cabeça, falta de ar, dores no peito, palpitação, tonturas e sangramento nasal.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, valores entre  $\geq 90$  mmHg (PA diastólica) e  $\leq 140$  mmHg (PA sistólica) são considerados normais (em repouso).

Indivíduos com hipertensão não controlada devem consultar o médico antes de iniciarem um programa de exercício físico. Quando existe acompanhamento médico, devem iniciar um programa de exercício com intensidade leve a moderada (40% – 60% FCR). Redução de massa gorda, melhoria da condição física, do sono e do fluxo sanguíneo e aumento da autoestima e da sensibilidade insulínica nas membranas das células são alguns dos benefícios visíveis pela prática de exercício físico.

Idealmente, 2 a 3x/semana de exercício é o recomendado para indivíduos com esta patologia.

#### Exercícios

**Agachamento com halteres** – Agarre num par de halteres, mantenha os braços em extensão nas laterais do corpo e as palmas das mãos voltadas uma para a outra (semipronadas). Coloque os pés alinhados com os ombros, com as pontas dos pés apontadas ligeiramente para fora (ligeira rotação externa). Contraia o abdómen, faça uma retração escapular e flexione os joelhos, descendo o corpo em posição de agachamento e retendo as mãos perto das

laterais do corpo. Pare na parte inferior do movimento e volte à posição inicial.

#### Press peitoral inclinado com halteres

– Sente-se num banco inclinado (45 graus), com os pés apoiados no chão e coloque os halteres em cima das suas coxas e encostados ao corpo. Deite-se com os halteres e posicione-os na linha do peito com os braços fletidos. Empurre os halteres para cima e para dentro até que os braços fiquem em extensão (alinhados com os ombros). Baixe os halteres na linha do peito, de modo que fiquem quase nos seus laterais, sentindo um ligeiro alongamento no peitoral.

#### Lunge em duas alturas com halteres

– Agarre num par de halteres, mantenha os braços em extensão nas laterais do corpo e as palmas das mãos voltadas uma para a outra (semipronadas). Abra o peito, descaia ligeiramente o tronco para a frente e dê um passo curto para a frente com uma perna em cima de um step. Flexione o joelho de trás em direção ao chão e mantenha a canela da perna da frente o mais vertical possível. Use a perna da frente, que está em cima do step, para impulsioná-lo para cima.

#### Remada com halteres no banco inclinado

– Deite-se de peito para baixo no banco inclinado. Agarre em dois halteres. Com os braços em extensão na linha dos ombros e a agarrar os halteres, puxe-os para cima, de modo a sentir a contração nas costas e, por sua vez, a “junção” das omoplatas. Em seguida baixe os halteres até à posição inicial.

#### Crunch invertido em banco inclinado

– Deite-se de costas num banco inclinado e, com as mãos na linha da sua cabeça, agarre as laterais do banco para ter um apoio. Traga os joelhos na direção do peito, com as pernas formando um ângulo de 90 graus. Contraia o abdominal e levante a anca e os joelhos em direção à cabeça, levantando a parte inferior das costas do banco. Em seguida baixe lentamente até retornar à posição inicial.

