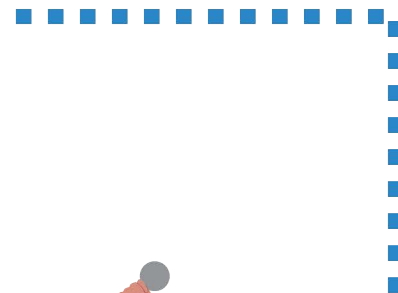
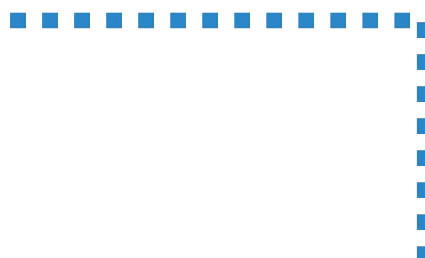


Recomenda-se estimular a prática regular de atividade física aeróbica, como caminhadas por pelo menos 30 minutos por dia, cinco vezes por semana para prevenção, e diariamente para tratamento da hipertensão arterial (HAS).



A recomendação é que, inicialmente, os indivíduos realizem atividades leves a moderadas. Somente após estarem adaptados, caso julguem confortável e não haja nenhuma contraindicação, é que podem ser iniciadas as atividades vigorosas.

Exercícios aeróbicos (isotônicos), complementados pelos resistidos (treinamento de força), promovem redução da PA, sendo indicados para a prevenção e o tratamento da HAS.



Em relação aos exercícios resistidos, recomenda-se que sejam realizados entre duas e três vezes por semana, por meio de uma a três séries de oito a 15 repetições, conduzidas até a fadiga moderada (parar quando a velocidade de movimento diminuir) (CHOBANIAN, 2003).

A prática de exercícios, em usuários com complicações cardiovasculares, **deve ser supervisionada por profissional habilitado.**