

# GINÁSTICA e DESPORTOS acima dos 45 anos

Major Angelo Marzano — Chefe do Departamento Médico da EsEFE

O Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército após receber o ciclo ergômetro (bicicleta ergométrica) e o eletrocardiômetro, sob a orientação do Prof. Maurício Rocha, Catedrático da Fisiologia do Esforço, da U.F.R.J., iniciou uma série de pesquisas para aplicação de ginástica e desportos nas pessoas acima de 45 anos. Estas pesquisas foram feitas inicialmente com os estagiários e corpo permanente da E.S.G., onde podemos distinguir, de imediato, dois grupos:

Grupo A -- Pessoas que tiveram um passado desportivo

Grupo B — Pessoas de vida sedentária

O processo de investigação, sob o ponto de vista prático incluirá três etapas:

I — Preenchimento de questionário básico fornecido ao candidato.

II — Exame médico funcional, incluindo:

a) Exame clínico

b) Eletrocardiograma de rotina

c) Exames laboratoriais e radiológico

III — Ciclo ergometria e eletrocardiograma dinâmico.

O questionário permitirá uma classificação preliminar em quatro grupos:

Grupo I — Sem qualquer evidência ostensiva de tendência a arteriopatia coronariana ou outra cardiopatia.

Grupo II — Casos cujos pontos obtidos apontam moderada possibilidade de coronariopatia.

Grupo III — Casos cujos pontos sugerem precaução.

Grupo IV — Evidência ou forte suspeita de coronariopatia ou insuficiência cardíaca.

Depois do preenchimento do questionário básico os instruídos serão atendidos na seqüência normal das

etapas, preferencialmente os grupos extremos em pontos obtidos:

— os menos credenciados sob o ponto de vista cardiovascular para providenciarem provas complementares e medidas higienoterapêuticas com a máxima urgência.

— Aos mais em forma para apressar o início do processo de treinamento.

## ATIVIDADES PREVISTAS

Enquanto não forem realizadas as etapas previstas do controle médico, recomendamos a todos os instruídos assintomáticos:



Paciente com 70 anos fazendo eletrocardiograma dinâmico na bicicleta ergométrica da Escola de Educação Física do Exército.

1. Marcha ritmada diária sem qualquer caráter competitivo numa duração mínima de 30 minutos em graduação progressiva em intensidade de esforço, respeitadas as condições individuais.

2. Os instruídos classificados no grupo que os pontos obtidos apontam moderada possibilidade de coronariopatia ou cujos pontos sugerem precaução, serão submetidos a prova ergométrica sob controle eletrocardiográfico.

3. Os instruídos sem qualquer evidência ostensiva de tendência a arteriopatia coronariana ou outra cardiopatia passarão por um pré-teste tipo Cooper com exigência abaixo da média do seu grupo etário. Aqueles que passarem facilmente por este pré-teste serão autorizados ao teste de Cooper para atingir a média proposta para o grupo etário. Só depois de atendidos todos estes requisitos, já então com mais de 15 dias de preparo é que serão submetidos, os candidatos, ao aferimento máximo em campo.

4. Os instruídos com evidência ou forte suspeita de coronariopatia ou insuficiência cardíaca, seguirão as prescrições e ao tratamento médico, digo, ao tratamento médico sendo submetido um mês após a um reteste para alcançar o grupo imediatamente acima.

Todos entretanto terão de fazer a prova de esforço na bicicleta ergométrica.

## GLOSSÁRIO:

Eletrocardiômetro — aparelho com o qual se tira eletrocardiografia.

U.F.R.J. — Universidade Federal do Rio de Janeiro.

E.S.G. — Escola Superior de Guerra.

Vida sedentária — vida da pessoa que anda ou se exercita muito pouco.

Arteriopatia — afecção da artéria.

Cardiopatia — afecção do coração.

Coronariana — relativo a artéria coronária que irriga o coração.

Coronariopatia — afecção da coronária.