

Sugestões para auxiliar na orientação do exercício no protocolo em rampa.

Dr. Odwaldo Barbosa e Silva – UFPE - 2006

1. O tempo previsto de exercício deve ser de 10 minutos. Os dois min para mais ou para menos, devem acomodar a maioria dos pacientes examinados, dentro do tempo ideal de 8 a 12 min de exercício;

2. A velocidade e inclinação, a serem atingidas aos 10 min de exercício, devem ser escolhidas inicialmente, usando como sugestão os dados apresentados nas tabelas anexas, de acordo com o sexo e idade;

3. A velocidade inicial, deve equivaler a 50% ou menos da velocidade máxima prevista, para permitir aumento de 0,1 km/h a cada 10 ou 15 segundos. Ex.: Para uma velocidade máxima estimada em 7,5 km/h, a inicial pode ser de 3,5 km/h, com variação de 4 km/h nos 10 minutos, equivale ao aumento de 0,1 km/h de 15/15 segundos;

4. A inclinação inicial, em valores absolutos, deve ser 10% menor que a inclinação máxima, para permitir aumento da inclinação de 0,5% a cada 30 segundos. Ex.: Para uma inclinação máxima prevista de 15%, a inicial pode ser 5%, com variação de 10% em 10 minutos, implica no aumento de 0,5% de 30/30 segundos;

5. O período de aquecimento e adaptação ao ergômetro, deve ser realizado durante cerca de dois minutos, com velocidade e inclinação de 50% dos valores iniciais, e aumento progressivo até os valores iniciais;

6. A recuperação após o exercício pode ser realizada sem inclinação (0%) e velocidade inicial equivalente a 50% da máxima alcançada, com redução de 10% a cada 30 segundos. Ex.: Para velocidade no esforço máximo de 6km/h, o repouso ativo inicia com 3 km/h, de 30/30 seg reduz 0,3 km/h (3 – 2,7 – 2,4 – 2,1 – 1,8 ...) e ao alcançar velocidade próxima a 1 km/h o exercício é interrompido.

Referências:

1. Odwaldo Barbosa e Silva. [dissertação]. Recife(PE): UFPE; 2003.
2. Odwaldo Barbosa e Silva, Dário Sobral Filho. Arq Bras Cardiol 2003; 87: 81-7.
3. Odwaldo Barbosa e Silva. Trabalho apresentado. Congresso do DERC. Florianópolis(SC); 2006.

Tabela I: Velocidade e inclinação da esteira no protocolo em rampa - **sexo feminino**.

1	Velocidade		Inclinação	
	crianças	10 min	10 min	10 min
04 - 07	3,0	6,5	4,0	14,0
08 - 11	3,5	7,0	5,0	15,0
12 - 14	4,0	8,0	5,0	15,0
15 - 19	4,0	8,0	5,0	15,0
2				
	adultos	10 min	10 min	10 min
20 - 29	3,5	7,5	5,0	15,0
30 - 39	3,5	7,0	5,0	15,0
40 - 49	3,0	6,5	5,0	15,0
50 - 59	3,0	6,0	4,0	14,0
3				
	idosos	10 min	10 min	10 min
60 - 64	2,5	5,5	3,0	13,0
65 - 69	2,5	5,0	2,0	12,0
70 - 74	2,5	5,0	1,0	11,0
75 - 79	2,0	4,5	0,0	10,0
80 - 84	2,0	4,0	0,0	8,0

Tabela II: Velocidade e inclinação da esteira no protocolo em rampa - **sexo masculino**.

1	Velocidade		Inclinação	
	crianças	10 min	10 min	10 min
04 - 07	3,5	7,5	5,0	15,0
08 - 11	4,0	8,0	5,0	15,0
12 - 14	4,0	8,5	6,0	16,0
15 - 19	4,5	9,0	6,0	16,0
2				
	adultos	10 min	10 min	10 min
20 - 29	4,5	9,0	6,0	16,0
30 - 39	4,0	8,5	6,0	16,0
40 - 49	4,0	8,0	5,0	15,0
50 - 59	3,5	7,0	5,0	15,0
3				
	idosos	10 min	10 min	10 min
60 - 64	3,0	6,0	5,0	15,0
65 - 69	3,0	6,0	4,0	14,0
70 - 74	2,5	5,5	2,0	12,0
75 - 79	2,5	5,0	1,0	11,0
80 - 84	2,0	4,5	0,0	10,0