

O teste ergométrico: Quando e Por que fazê-lo?



Como tem sido alardeado nos últimos anos, o exercício físico é recomendado como prevenção das doenças arteriais coronarianas e de outras regiões como o cérebro e os membros inferiores. A população, principalmente a acima dos quarenta anos, já está consciente da necessidade da realização de exercícios físicos regulares para reduzir a probabilidade de evento coronariano.

O teste ergométrico é recomendado para homens acima de 35 anos e mulheres acima dos 45 anos que tencionam iniciar um programa de treinamento físico, pois com este teste podemos avaliar a capacidade cardio-respiratória, a frequência cardíaca em repouso, em exercício basal e em carga máxima, possibilitando o acompanhamento da evolução cardio-pulmonar com a progressão do esforço.

Deve-se realizar o teste para identificar, pessoas com risco de morte súbita na vigência de exercício físico, indivíduos com baixa capacidade cardio-respiratória, portadores de doenças cardíacas não conhecidas, pessoas hipertensas, etc.

O teste ergométrico é ainda hoje, o método mais empregado para a avaliação das condições cardíacas, atualmente o teste com MIBI, (medicina nuclear) também está sendo bastante utilizado. Normalmente, é realizado em esteira rolante, mas também poder ser feito em bicicleta ergométrica, tanto num método como no outro, terminais de monitoramento cardíaco são fixados nos pontos habituais do peito do indivíduo que está sendo examinado, e o eletrocardiograma é registrado durante todo o teste, outros registros também são captados, como a frequência cardíaca e a pressão arterial além de outras variáveis que o médico julgar necessárias.

O teste tem início com o indivíduo caminhando confortavelmente sobre a esteira, e a cada minuto a velocidade vai sendo aumentada gradativamente, até a estafa. A frequência cardíaca é monitorada durante todo o exame, pois o limite individual não deve ser ultrapassado. Para sabermos qual é o limite de um indivíduo, um número bastante utilizado é aquele resultante da subtração da idade, do número 220, por exemplo, um indivíduo com 40 anos no seu teste de esforço, sua frequência cardíaca não deve passar de 180 batimentos por minuto ($220 - 40 = 180$).

Como tudo em medicina, existem algumas contra-indicações para a realização do teste, as principais são: angina instável, infarto agudo de evolução desfavorável, arritmias cardíacas, embolia recente, anemia severa, hipertireoidismo, etc. Espero ter dado uma noção básica do teste ergométrico, viram que não é um bicho de sete cabeças e que pode detectar doenças antes que dêem sinal, o que é muito bom.

Vamos criar coragem e fazer o teste? Um abraço e bons treinos.

Dr. Fernando Alves Moreira é Tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista