



# TESTE ERGOMÉTRICO OU AVALIAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

O teste ergométrico (TE) representa a mensuração e a interpretação da capacidade de mobilização metabólica a partir do resultado obtido de um protocolo específico.

**O componente cardiorrespiratório está diretamente associado aos níveis de saúde de um indivíduo** – isso porque baixos níveis deste componente têm sido correlacionados a várias causas, especificamente ligadas às **doenças cardiovasculares**.

Nesse sentido, o **TE é utilizado** na prática clínica para o **diagnóstico da doença arterial coronariana, avaliação funcional, terapêutica e no prognóstico de infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca congestiva, hipertensão arterial sistêmica**. Na avaliação clínica do TE, são observados os sinais (fácies, palidez, sudorese, ausculta cardíaca e pulmonar) e sintomas (dor, falta de ar, tonteira, sensação subjetiva de cansaço). Outras variáveis analisadas são a frequência cardíaca, a pressão arterial e o eletrocardiograma (indicadores da isquemia miocárdica).

**No decorrer do TE, à medida que cresce a intensidade, aumenta a necessidade de oxigênio pelos músculos exercitados**. Com isso, observa-se que a **aptidão cardiorrespiratória** do indivíduo se refere à capacidade funcional de seu sistema de absorção, transporte, entrega e utilização de oxigênio aos tecidos durante exercícios físicos. O volume máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ) é o melhor parâmetro fisiológico para avaliar, em conjunto, a capacidade funcional do sistema cardiorrespiratório. Felizmente, do ponto de vista da prevenção, em busca da melhoria da qualidade de vida e autonomia, **cada vez mais profissionais de Saúde estão conscientes da importância de oferecer atividades físicas prescritas individualmente a partir de informações avaliadas no TE**.

**Dr. Rodolfo Alkmim Moreira Nunes**

Clínico Geral, especialista em Medicina do Esporte