

## TESTE DE CAMINHADA E FUNCIONALIDADE EM PESSOAS IDOSAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

Herlen Moraes Batista<sup>1</sup>, Luciana Araújo dos Reis<sup>2</sup>

### RESUMO

A capacidade funcional é um indicador essencial no processo de envelhecimento, pois sua perda está associada ao aumento de dependência, internações e maior sobrecarga aos serviços de saúde. Entre os métodos disponíveis para avaliação, o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6) destaca-se como ferramenta prática, de baixo custo e capaz de estimar resistência física e capacidade cardiorrespiratória. Trata-se de um estudo, de caráter descritivo, transversal e quantitativo, envolveu 225 idosos acompanhados na atenção primária. Foram aplicados instrumentos sociodemográficos, de saúde, a Escala de Barthel, a Escala de Lawton e Brody e o Teste de Caminhada de 6 minutos. Constatou-se uma distribuição do sexo feminino (65,8%), faixa etária entre 60 e 68 anos (51,1%), presença de doenças crônicas (52,4%), uso regular de medicamentos (85,8%) e presença de dor (69,3%). Quanto à funcionalidade, 99,1% foram classificados como dependentes para atividades básicas e 76,9% para atividades instrumentais de vida diária. No teste de caminhada, 82,6% alcançaram o valor previsto pela literatura, com distância média de 385,8 m ( $\pm 121,5$ ). Conclui-se que embora a maioria das pessoas idosas avaliadas apresente limitações nas atividades de vida diária, o desempenho no Teste de Caminhada de Seis Minutos revelou preservação da resistência física em grande parte da amostra.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atenção Primária à Saúde, Estado Funcional, Teste de Caminhada.

### SIX-MINUTE WALK TEST AND FUNCTIONAL CAPACITY IN OLDER ADULTS IN PRIMARY CARE

#### ABSTRACT

Functional capacity is a key indicator in the aging process, as its decline is associated with increased dependency, hospitalizations, and greater burden on health services. Among the available assessment methods, the Six-Minute Walk Test (6MWT) stands out as a practical, low-cost tool capable of estimating physical endurance and cardiorespiratory capacity. This descriptive, cross-sectional, quantitative study involved 225 older adults followed in primary care. Data collection included sociodemographic and health instruments, the Barthel Index, the Lawton and Brody Scale, and the Six-Minute Walk Test. The sample was predominantly female (65.8%), aged between 60 and 68 years (51.1%), with chronic conditions (52.4%), regular medication use (85.8%), and reports of pain (69.3%). Regarding functionality, 99.1% were classified as dependent for basic activities of daily living and 76.9% for instrumental activities of daily living. In the walking test, 82.6% reached the values predicted in the literature, with an average distance of 385.8 m ( $\pm 121.5$ ). In conclusion, although most older adults assessed presented limitations in daily living activities, performance on the Six-Minute Walk Test revealed preserved physical endurance in a large portion of the sample.

KEYWORDS: Functional Status, Primary Health Care, Walk Test.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em todo o mundo e, no Brasil, acompanha o aumento significativo da expectativa de vida (Silva et al., 2023). Esse cenário evidencia a necessidade de atenção à qualidade de vida dos idosos, especialmente no que se refere à preservação da funcionalidade física e da autonomia.

A capacidade funcional é um elemento central para garantir independência nas atividades diárias, possibilitando um envelhecimento ativo e seguro. Sua perda, contudo, compromete a qualidade de vida, eleva os riscos de dependência e hospitalizações, além de gerar impacto tanto para o indivíduo quanto para o sistema de saúde (Freire; Oliveira, 2022). Nesse sentido, o acompanhamento sistemático da funcionalidade destaca-se como estratégia fundamental no cuidado geriátrico, voltada à promoção da saúde e à prevenção de incapacidades.

Entre os instrumentos utilizados para essa avaliação, o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6) tem se mostrado uma ferramenta simples, de baixo custo e eficaz para mensurar a resistência física e a capacidade cardiorrespiratória em pessoas idosas (Sousa et al., 2024). Em idosos fisicamente ativos, observa-se que o desempenho no TC6 tende a refletir diretamente a manutenção da funcionalidade, contribuindo para maior autonomia e melhor qualidade de vida (Silva et al., 2012). Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar a funcionalidade de pessoas idosas atendidas na atenção primária por meio do TC6.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de carácter descritivo, transversal e quantitativa. Os participantes foram 225 pessoas idosas, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, classificadas com condições cognitivas preservadas (pontuação de corte do MEEM  $\geq 17$ ) avaliado por meio do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) (Bertolucci et al., 1994).

Os instrumentos foram Dados Sociodemográficos (faixa etária, sexo, escolaridade, renda familiar, estado civil e situação atual de trabalho), condições de saúde (presença de dor, presença de doenças crônicas, medicamentos em uso, atividades básicas e instrumentais de vida diária) e teste de caminhada de 6 minutos.

A Escala de Barthel (Mahoney; Barthel, 1965), foi utilizada para avaliar as atividades básicas da vida diária, tendo sua pontuação variando de 0 à 100, sendo Independência: 100 pontos e dependência abaixo de 100 pontos. A Escala de Lawton e Brody (Lawton; Brody, 1969), para avaliar as atividades instrumentais da vida diária,

sua pontuação varia de 0 à 27 pontos, sendo Dependência abaixo de 27 pontos e independente = 27 pontos.

Para a realização do teste de caminhada de 6 minutos, os participantes foram instruídos previamente com o objetivo de obter-se a máxima compreensão da escala de percepção de esforço que foi realizada no 1º, 3º e 6º minuto do teste. No transcorrer dos 6 minutos foram anotados os números de voltas percorridas e ao final de cada teste, anotava-se o número de voltas dadas, assim como o número de metros da última volta, a fim de calcular a distância percorrida pelo voluntário (Fernandes et al., 2012).

As análises estatísticas foram realizadas por meio da análise descritiva simples e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR (Parecer: 4.351.219).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se no presente estudo uma maior frequência do sexo feminino (65,8%), faixa etária entre 60 e 68 anos (51,1%), com companheiro (51,1%), com escolaridade (51,1%), aposentados(as) (65,8%) e com dois salários mínimos.

De acordo com a tabela 1, houve uma maior frequência de pessoas idosas com presença de dor (69,3%), com duas ou mais doenças crônicas (52,4%), fazem uso de medicamentos regularmente (85,8%), classificados como dependentes nas AIVD (99,1%) e nas ABVD (76,9%).

**TABELA 1.** Caracterização das pessoas idosas da atenção básica conforme as condições de saúde e funcionalidade. Jequié/BA, 2025.

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Presença de dor</b>		
Sim	156	69,3
Não	69	30,7
<b>Presença de doença crônica</b>		
Uma doença crônica	107	47,6
Mais de uma doença crônica	118	52,4
<b>Uso de medicamentos</b>		
Sim	193	85,8
Não	32	14,2
<b>AIVD</b>		
Dependente	2	0,9
Independente	223	99,1
<b>ABVD</b>		
Dependente	223	99,1
Independente	2	0,9

<b>Total</b>	225	100,0
--------------	-----	-------

AIVD = Atividades instrumentais de vida diária. ABVD = Atividades básicas de vida diária. n = frequência absoluta % = frequência relativa

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao Teste de Caminha de 6 minutos (TC6') 82,6% das pessoas idosas avaliadas alcançaram o valor previsto pela literatura. A distância média percorrida pelos participantes do estudo foi de 385,8m  $\pm$  121,5. Dados apresentados na tabela 2.

**TABELA 2.** Desempenho no Teste de Caminhada de Seis minutos. Jequié/BA, 2025.

<b>TC6</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Alcançaram o tempo previsto	186	82,4
Não alcançaram o tempo previsto	39	17,6
	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
Distância média percorrida	385,8	$\pm$ 121,5

Fonte: Dados da pesquisa.

## CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES

O presente estudo evidenciou que, embora a maioria das pessoas idosas avaliadas apresente limitações nas atividades de vida diária, o desempenho no Teste de Caminhada de Seis Minutos revelou preservação da resistência física em grande parte da amostra. Essa divergência reforça a importância de utilizar múltiplos instrumentos para avaliar a funcionalidade, já que a análise isolada de um único aspecto pode não refletir de forma integral a condição do idoso.

A alta frequência de dor, doenças crônicas e uso contínuo de medicamentos aponta para a complexidade do cuidado nesse grupo populacional, exigindo acompanhamento sistemático e estratégias integradas na atenção primária à saúde. O TC6, por sua praticidade e baixo custo, demonstrou ser um recurso eficaz no monitoramento da capacidade funcional, podendo subsidiar intervenções direcionadas à promoção da autonomia e à prevenção do declínio funcional.

Assim, conclui-se que o monitoramento da funcionalidade deve ser incorporado como prática rotineira no cuidado geriátrico, contribuindo para a identificação precoce de fragilidades e para a construção de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável. Os achados deste estudo reforçam o papel da atenção primária como espaço estratégico para promover qualidade de vida e reduzir impactos negativos da perda funcional na população idosa.

## REFERÊNCIAS

1. BERTOLUCCI, P. H. F. et al. O mini-exame do estado mental em uma população geral: impacto da escolaridade. *Arquivos de Neuropsiquiatria*, v. 52, n. 1, p. 1-7, 1994.
2. FERNANDES, P. M. et al. Teste de Caminhada de Seis Minutos: avaliação da capacidade funcional de indivíduos sedentários. *Revista Brasileira de Cardiologia*, v. 25, n. 3, p. 185-191, 2012.
3. FREIRE, M. A. M.; OLIVEIRA, L. C. Perfil de saúde da pessoa idosa acompanhada pela estratégia de saúde da família numa cidade do interior do Ceará - Brasil. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v. 12, n. 3, p. 67-74, 2022. DOI: 10.21876/rcshci.v12i3.1316.
4. LAWTON, M. P.; BRODY, E. M. Assessment of older people: Self-maintaining and instrumental activities of daily living. *The Gerontologist*, v. 9, n. 3, p. 179-186, 1969.
5. MAHONEY, F. I.; BARTHEL, D. W. Functional evaluation: The Barthel Index. *Maryland State Medical Journal*, v. 14, p. 61-65, 1965.
6. SILVA, L. N. da et al. Prevalência de fragilidade e funcionalidade em pessoas com osteoartrite de joelho. *Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PECIBES)*, v. 9, n. 2, p. 32-32, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/pecibes/article/download/20054/13647>. Acesso em: 16 set. 2025.
7. SILVA, M. F. da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, n. 4, p. 634-642, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/4kX8cVqTtD9kN9cDtnw4JjQ/>. Acesso em: 16 set. 2025.
8. SOUSA, W. M. et al. Segurança, viabilidade e respostas agudas de exercício físico ativo em pessoas idosas e longevas submetidos ao implante transcater da válvula aórtica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 24, n. 8, p. e16115, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/16115/8855>. Acesso em: 16 set. 2025.