



TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS (TC6) EM PROGRAMAS PÚBLICOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA IDOSOS: ANÁLISE DE APLICABILIDADE E CONTRIBUIÇÕES

DANIEL JOPPERT; SARA LUCIA SILVEIRA DE MENEZES; MARILIA SALETE TAVARES;
CHARLLES CRISTINO LOPES DA SILVA; ADALGIZA MAFRA MORENO

Introdução: A avaliação da capacidade funcional em idosos desempenha um papel crucial no desenvolvimento de programas eficazes de condicionamento físico. Nesse contexto, o teste de caminhada de 6 minutos (TC6) destaca-se como uma ferramenta valiosa de fácil aplicação e interpretação. Este teste correlaciona a distância percorrida em seis minutos com o risco de morbimortalidade, sendo uma métrica significativa para a saúde do idoso. **Objetivo:** Este estudo visa analisar a aplicabilidade do TC6 na avaliação da capacidade funcional em idosos, com foco nas contribuições para programas públicos de condicionamento físico. A revisão explora vantagens, interpretações, cuidados e limitações, fornecendo subsídios para profissionais de saúde e educadores físicos na aplicação e interpretação dos resultados para otimizar tais programas. **Metodologia:** Realizou-se revisão de literatura nas bases PubMed, Scopus e Google Scholar, selecionando estudos recentes sobre TC6 em idosos e sua relação com condicionamento físico. Buscadores incluíram termos como "6-Minute Walk Test" e "elderly exercise program". Dos 122 artigos, 116 foram excluídos após a leitura do resumo por não abordarem TC6M, idosos ou programas de exercícios ou reabilitação. A busca teve foco em informações relevantes, embasando a análise crítica sobre aplicação, interpretação, cuidados e limitações do teste. **Resultados:** A revisão destaca a ampla utilização do TC6 na avaliação da capacidade funcional em idosos devido à sua simplicidade, baixo custo e eficácia. O teste demonstrou ser eficaz na identificação de limitações físicas e no monitoramento do progresso, especialmente em distância percorrida e velocidade. Distâncias abaixo de 300 metros indicam maior risco de morbimortalidade, especialmente em pacientes com doenças pulmonares ou cardiovasculares. O uso de tecnologia, como smartphones e smartwatches, facilitou a aplicação do teste em espaços urbanos. **Conclusão:** O TC6 destaca-se como ferramenta valiosa na avaliação da capacidade funcional de idosos, de fácil aplicação e interpretação. Sua integração em programas de condicionamento físico oferece abordagem adaptada às necessidades individuais dos idosos. Contudo, ressaltamos a necessidade de cuidados durante sua aplicação e o reconhecimento de limitações, como a influência de fatores externos. A utilização do TC6 é crucial, mas deve ser complementada por outras avaliações para uma abordagem abrangente e precisa da capacidade funcional em idosos.

Palavras-chave: TESTE DE CAMINHADA SEIS MINUTOS; AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL; PROGRAMAS PÚBLICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO; ENVELHECIMENTO ATIVO DO IDOSO; CONDICIONAMENTO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE