

TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS E ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM AMOSTRA DE IDOSOS ATIVOS NO BRASIL

Rosane B. C. Carvalho, Suzete A. Calvete, Juliana M.S. Prado, Claudinei F. Santos, Flávia S. Rolim, Ana Paula M. Vicentin, Leonardo J.M. Santos, Juliana P. Leite, Vera Aparecida M. Forti.
FEF – UNICAMP- Campinas - São Paulo – Brasil, rbeltrao@fef.unicamp.br

Introdução: O teste de caminhada em 6 minutos (6min) tem sido amplamente aplicado e recomendado para avaliação da aptidão física em idosos de todo o mundo. Esse fato soma-se às outras vantagens desse teste, como o pouco tempo para aplicação do mesmo, a possibilidade de participação de pessoas em diferentes estágios de condicionamento físico e sua boa correlação com testes tradicionais em esteira ergométrica. **Objetivo:** comparar os resultados do teste de 6min em idosos ativos do Brasil com padrões internacionais e avaliar os benefícios à saúde, relatados por praticantes de caminhada. **Metodologia:** foram avaliados 179 indivíduos, sendo 93 mulheres e 86 homens, com idade entre 60 e 81 anos ($67,41 \pm 5,59$), todos praticantes regulares de caminhada (mínimo 2 sessões semanais), nos parques públicos de Campinas/SP, na região central e periferia da cidade. O teste de 6min foi aplicado na amostra seguindo protocolo de Rikli e Jones (1999) e Matsudo (2000). Os benefícios à saúde e qualidade de vida (QV) foram auto referidos através de questionário aberto. **Resultados:** do teste de 6 min foram comparados aos padrões internacionais; dos benefícios à saúde são apenas relatados. Todos os dados foram tratados pela estatística descritiva e são resumidos a seguir.

TABELA 1–Valores de referência do teste de 6min (em metros) para população americana, expressos em média e desvio-padrão, de acordo com o sexo e a idade cronológica (RIKLI; JONES, 1999).

Idade	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Mulher Média	548,7($\pm 76,4$)	516,9($\pm 91,9$)	498,7($\pm 89,2$)	463,2($\pm 103,7$)	420,4($\pm 106,5$)	387,7($\pm 117,4$)	324,9($\pm 114,7$)
Homem Média	613,3($\pm 83,7$)	574,2($\pm 93,7$)	556,9($\pm 92,8$)	505,1($\pm 114,7$)	476,8($\pm 109,2$)	434,1($\pm 129,2$)	366,7($\pm 134,7$)

TABELA 2 – Resultados (em metros) do teste de 6min na amostra populacional de Campinas, em média e desvio-padrão, de acordo com o sexo e a faixa etária, e o percentual dos voluntários que alcançaram ou ultrapassaram os padrões usados como referência.

Idade	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84
Mulher Média	508,01($\pm 53,04$)	491,25($\pm 72,48$)	472,0($\pm 70,0$)	476,8($\pm 68,5$)	425,4($\pm 28,6$)
%	80,00	85,71	70,00	88,88	100
n	35	28	20	09	01
Homem Média	567,88($\pm 78,28$)	552,08($\pm 50,01$)	511,54($\pm 69,42$)	494,82($\pm 100,06$)	518,96($\pm 22,68$)
%	60,71	88,00	63,16	91,66	100
n	28	25	19	12	02

Os voluntários em sua maioria (89,94%) relataram perceber benefícios à saúde e à QV resultantes da prática de atividade física; apenas 10,06% não perceberam nenhuma diferença. Dentre os benefícios mais citados, estão: maior disposição, melhor bem-estar geral, melhora na qualidade do sono, melhor “cabeça” e auxílio no controle de peso.

Conclusão: no teste de 6 min os homens tiveram um maior resultado absoluto, como já era esperado. De uma forma geral, a amostra da população de Campinas/SP, mostrou uma média inferior aos valores de referência. A exceção acontece nas faixas etárias mais avançadas (75 em diante para as mulheres e 80 a 84 para os homens). Percentualmente, os resultados foram bastante positivos, porém, era esperado um melhor desempenho, em função da amostra ser composta por pessoas habituadas à prática da caminhada. Talvez esse resultado se deva ao fato dessas pessoas não terem acompanhamento de um profissional especializado na orientação da atividade física e a intensidade do exercício ficar comprometida, sendo a caminhada confundida, por alguns, com um passeio à pé.

Apoio financeiro: CAPES