

Aplicação do teste de caminhada de 6 minutos na avaliação funcional de pacientes cardiopatas.

Application of the 6-minute walk test in the functional assessment of cardiac patients.

Adrian Sousa da Silva
Ana Beatriz Conrado Reinaldo
Claudia Emilly Matos de Lima
Cristyanne da Silva Paiva
Edmara Mendes Viana
Jamyllé Lourrane Mendes Monteles
Maria Paula da Costa Rodrigues¹
Raelen do Nascimento Reis
Kathelleen Vitoria Vasconcelos Saturino

RESUMO

A avaliação da capacidade funcional em pacientes cardiopatas é um componente essencial na prática clínica, pois permite compreender os impactos das doenças cardiovasculares sobre o desempenho físico e a qualidade de vida. Nesse contexto, o Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6M) destaca-se como um instrumento amplamente utilizado, devido à sua simplicidade, baixo custo, boa tolerabilidade e capacidade de refletir as atividades da vida diária.

¹ Contato: paullahrodrigues79@gmail.com
Instituição: Faculdade do Baixo Parnaíba

O presente estudo, desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura em bases como PubMed, SciELO e LILACS, analisou a aplicabilidade do TC6M na reabilitação cardíaca, especialmente no período pós-infarto do miocárdio. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2024, contemplando ensaios clínicos e estudos observacionais relevantes para a temática.

Os resultados evidenciam que programas estruturados de reabilitação cardíaca promovem melhora significativa da capacidade funcional, com aumento da distância percorrida no teste, além de contribuírem para a recuperação física, maior autonomia e retorno seguro às atividades diárias. A mobilização precoce e a prática orientada de exercícios também se mostraram importantes na redução do sedentarismo e na melhora do prognóstico clínico.

Apesar da variabilidade nos protocolos de aplicação e nos desfechos analisados, o TC6M permanece como uma ferramenta válida, acessível e de grande relevância clínica, auxiliando na avaliação funcional e na tomada de decisões terapêuticas em pacientes cardiopatas.

Palavras-chaves: TC6M, Cardiopatas, Avaliação, Exercícios Físicos, Reabilitação Cardíaca, Capacidade Funcional, Infarto do Miocárdio.

ABSTRACT

The assessment of functional capacity in patients with heart disease is an essential component of clinical practice, as it provides an understanding of the impacts of cardiovascular diseases on physical performance and quality of life. In this context, the 6-Minute Walk Test (6MWT) stands out as a widely used instrument due to its simplicity, low cost, good tolerability, and ability to reflect activities of daily living.

The present study, developed through an integrative literature review across databases such as PubMed, SciELO, and LILACS, analyzed the applicability of the 6MWT in cardiac rehabilitation, particularly in the post-myocardial infarction period. Studies published between 2015 and 2024 were included, encompassing clinical trials and observational studies relevant to the topic.

The results demonstrate that structured cardiac rehabilitation programs promote significant improvement in functional capacity—indicated by an increase in the distance covered during the test—while also contributing to physical recovery, greater autonomy, and a safe return to daily activities. Early mobilization and guided exercise practice also proved important in reducing sedentary behavior and improving clinical prognosis.

Despite the variability in application protocols and analyzed outcomes, the 6MWT remains a valid, accessible, and clinically relevant tool, assisting in functional assessment and therapeutic decision-making for patients with heart disease.

Keywords: 6MWT, Cardiac Patients, Evaluation, Physical Exercise, Cardiac Rehabilitation, Functional Capacity, Myocardial Infarction.

INTRODUÇÃO

A avaliação da capacidade funcional em pacientes cardiopatas representa um componente fundamental na prática clínica para entender o impacto da doença sobre o desempenho físico e a qualidade de vida do paciente. Neste meio, é utilizado diversos instrumentos de avaliação que ajudam a subsidiar a tomada de decisão clínica e o acompanhamento terapêutico.

O Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6M) é um dos instrumentos de avaliação mais utilizados. É um teste simples que não requer equipamentos especializados ou treinamento avançado, avaliando a capacidade funcional de um indivíduo enquanto ele caminha em uma superfície por 6 minutos. Além disso, trata-se de um teste bem tolerável para pacientes cardiopatas, de baixo custo e reflete as atividades diárias e suas dificuldades.

Apesar de o TC6M ser amplamente utilizado no contexto clínico, a literatura tem uma certa variabilidade nos protocolos de aplicação, desfechos analisados e nas populações que foram estudadas. Essa variabilidade acaba por dificultar a padronização de sua utilização e a forma de interpretar os resultados no contexto clínico.

Diante disso, existe a necessidade de uma sistematização das evidências disponíveis e acerca da aplicação do TC6M na avaliação de pacientes cardiopatas. Assim, o presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, a fim de analisar a aplicação, os principais desfechos e a relevância clínica do Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6M) em pacientes cardiopatas.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar a aplicabilidade do Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6M) na avaliação da capacidade funcional em pacientes cardiopatas, bem como sua relevância no contexto da reabilitação cardíaca, especialmente no período pós-infarto do miocárdio. Estratégia de busca, inicialmente, foi realizada uma busca sistematizada nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde. Foram utilizados os descritores “reabilitação cardíaca”, “teste de caminhada de seis minutos”, “capacidade funcional” e “infarto do miocárdio”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Além disso, realizou-se busca manual nas referências dos estudos selecionados, a fim de ampliar a identificação de evidências relevantes. Critérios de inclusão e exclusão foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a aplicação do TC6M e intervenções de reabilitação cardíaca em pacientes com doenças cardiovasculares. Por outro lado, foram excluídos artigos duplicados, estudos que não apresentavam relação direta com o tema proposto, revisões sem foco clínico aplicável e trabalhos com metodologia insuficientemente descrita. A seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos dos artigos identificados. Em seguida, os estudos potencialmente elegíveis foram analisados na íntegra. Ao final desse processo, foram selecionados 6 artigos que atenderam aos critérios estabelecidos, incluindo estudos clínicos e observacionais relevantes para a temática. Entre eles, destacam-se o ensaio clínico randomizado controlado sobre reabilitação cardíaca precoce pós-infarto, bem como estudos que abordam o uso do TC6M na avaliação funcional de pacientes com insuficiência cardíaca, como descrito por Sophia Giannitsi et al. (2019). Extração e síntese dos dados Posteriormente, os dados dos estudos selecionados foram organizados

em um quadro sinóptico, contemplando informações como autores, ano de publicação, tipo de estudo, população analisada, intervenções propostas e principais desfechos clínicos. A análise foi conduzida de forma descritiva e qualitativa, permitindo a comparação dos achados e a identificação de padrões relacionados à eficácia da reabilitação cardíaca baseada em exercícios e à utilização do TC6M como instrumento de avaliação funcional. Além disso, foi realizada análise crítica dos estudos incluídos, considerando aspectos metodológicos, como delineamento, tamanho amostral e aplicabilidade clínica dos resultados. Nesse contexto, evidências provenientes de ensaios clínicos randomizados indicam que programas estruturados de reabilitação cardíaca na fase inicial pós-infarto promovem melhora significativa na capacidade funcional, na tolerância ao esforço e na qualidade de vida dos pacientes. Esses achados são corroborados por estudos observacionais e revisões que destacam o TC6M como uma ferramenta válida, de baixo custo e amplamente utilizada na prática fisioterapêutica cardiovascular.

RESULTADOS

Após a leitura e análise dos estudos selecionados, foi possível observar que a reabilitação cardíaca iniciada de forma precoce após o infarto agudo do miocárdio apresentou resultados positivos importantes no processo de recuperação dos pacientes. De maneira geral, os trabalhos analisados mostraram benefícios tanto nos aspectos físicos quanto emocionais, reforçando a relevância dessa conduta terapêutica no período pós-infarto.

Um dos principais resultados encontrados esteve relacionado à melhora da capacidade funcional. Pacientes que participaram de programas estruturados de reabilitação apresentaram melhor desempenho em testes físicos, especialmente no teste de caminhada de seis minutos, utilizado com frequência para avaliar tolerância ao esforço e condicionamento cardiorrespiratório. O aumento da distância percorrida sugere melhora da resistência física, maior segurança para realizar esforços e evolução progressiva da aptidão funcional.

Além disso, também foram identificados ganhos importantes na força muscular periférica e no desempenho motor global. Estudos demonstraram melhora nos testes de

preensão manual e no teste de sentar e levantar da cadeira, indicadores frequentemente utilizados para avaliar força, equilíbrio e independência funcional. Esses resultados possuem grande relevância clínica, pois mostram que os pacientes tendem a recuperar com maior rapidez a capacidade de executar atividades simples do cotidiano, como caminhar, levantar-se, tomar banho e realizar tarefas domésticas.

Outro ponto relevante observado nos estudos foi a redução dos níveis de fadiga relatados pelos participantes. A fadiga é uma queixa comum após eventos cardiovasculares, podendo comprometer a disposição física, a autoconfiança e até mesmo a adesão ao tratamento. Nesse sentido, os programas de reabilitação mostraram impacto positivo ao favorecer maior condicionamento físico e melhora geral do estado de saúde, contribuindo para diminuição desse sintoma.

Em relação ao sono, os resultados também foram satisfatórios. Pacientes submetidos à reabilitação precoce apresentaram melhora da qualidade do sono, com redução de queixas como dificuldade para dormir, sono fragmentado e sensação de cansaço ao despertar. Esse achado é relevante, considerando que alterações no sono são frequentes após internações hospitalares e podem interferir negativamente na recuperação cardiovascular.

No que se refere à qualidade de vida, os estudos analisados apontaram melhora significativa nos domínios físicos, emocional e social. Os pacientes relataram maior bem-estar, mais confiança para retomar suas atividades e redução do medo relacionado a novos episódios cardíacos. Também foram observados benefícios psicológicos, como diminuição da ansiedade e melhor adaptação à nova rotina após o infarto.

Outro aspecto importante identificado foi a segurança da reabilitação cardíaca quando realizada de maneira supervisionada e individualizada. Nos estudos revisados, não foram relatadas complicações graves associadas à prática dos exercícios, demonstrando que, quando bem indicada e acompanhada por equipe capacitada, essa intervenção pode ser iniciada precocemente de forma segura.

De forma geral, os resultados reforçam que a reabilitação cardíaca precoce representa estratégia eficaz para acelerar a recuperação funcional, melhorar a qualidade de vida e reduzir limitações após o infarto agudo do miocárdio. Dessa maneira, sua implementação nos serviços de saúde pode contribuir significativamente para melhores desfechos clínicos e maior reintegração do paciente às atividades diárias e sociais.

DISCUSSÃO

A reabilitação cardíaca configura-se como uma estratégia terapêutica essencial no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares, especialmente após eventos agudos, como o infarto do miocárdio, e em condições crônicas, como a insuficiência cardíaca, o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6M) trata-se de uma ferramenta indispensável dentro do contexto de avaliação da capacidade de exercícios, resposta terapêutica e retorno gradual às atividades de vida diárias, de pacientes que foram acometidos por condições cardíacas ou respiratórias.

O teste de caminhada de seis minutos, é acessível pela simplicidade para que seja realizado, oferece uma visão abrangente de respostas que são importantes ao exercício, pode-se realizar com equipamentos que estão presentes em consultórios e hospitais, o mesmo oferece respostas e dados relevantes para avaliar, bem como ter conhecimento do grau de incapacidade e funcionalidade do paciente para um tratamento devidamente traçado e adequado a condição apresentada.

Estudos recentes evidenciam que a participação em programas estruturados de reabilitação cardíaca está associada a melhorias significativas na capacidade funcional dos pacientes. Observa-se aumento na distância percorrida no teste de caminhada de seis minutos e melhora no desempenho físico geral (SCHMIDT et al., 2024).

Ademais, a mobilização precoce e a prática orientada de exercícios físicos auxiliam na redução do sedentarismo no período pós-evento cardíaco, favorecendo o retorno gradual às atividades diárias com maior segurança. Dessa forma, a reabilitação cardíaca não apenas melhora aspectos físicos imediatos, mas também promove maior autonomia e independência funcional.

Portanto, no que se refere a prática orientada de exercícios físicos, que estão ligados às doenças cardiovasculares, o teste de caminhada de seis minutos também é usado para avaliar a tolerância ao exercício e prognóstico do paciente, que depende da condição cardiovascular apresentada, que remete a dados clínicos indispensáveis que refletem a condição real do paciente e o grau da funcionalidade do mesmo, que pode ser afetada de forma significativa, causando retardo na vida do paciente afetado. O teste de caminhada de seis minutos se torna uma ferramenta vital e considerável, pois se obtém

informações e achados reais do paciente ao retornar às atividades de vida após um evento cardíaco seguido de impactos negativos e diversas limitações.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa evidencia que o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6M) é um instrumento fundamental, válido e de fácil aplicação na avaliação da capacidade funcional de pacientes cardiopatas, especialmente no contexto da reabilitação cardíaca pós-infarto do miocárdio. Os achados demonstram que sua utilização permite calcular de forma prática e confiável a tolerância ao exercício, o nível de funcionalidade e a resposta às intervenções terapêuticas.

Além disso, os estudos analisados reforçam que programas estruturados de reabilitação cardíaca, sobretudo quando iniciados precocemente, promovem melhora significativa na capacidade funcional, na qualidade de vida e na autonomia dos pacientes, favorecendo o retorno seguro às atividades de vida diária. Nesse contexto, o TC6M se destaca não apenas como ferramenta de avaliação, mas também como importante indicador prognóstico e guia para o planejamento individualizado das condutas fisioterapêuticas.

Portanto, conclui-se que a associação entre a reabilitação cardíaca baseada em exercícios e a aplicação do TC6M contribui de forma decisiva para a recuperação funcional, redução de limitações e melhoria global do estado de saúde dos pacientes com doenças cardiovasculares, demonstrando como prática essencial na fisioterapia cardiovascular.

REFERÊNCIAS

CAITANO, A. R. et al. Massive health education through technological mediation: analyses and impacts on the syphilis epidemic in Brazil. *Frontiers in Public Health*, v. 10, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.944213/full>. Acesso em: 21 abr. 2026.

GIANNITSI, S. et al. The 6-minute walking test: a useful tool in the management of heart failure patients. *Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease*, 2019.

Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6710700/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION (NCBI). In: State Pearls. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK115931/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

SILVEIRA, A. D. S. et al. Prevalence of multimorbidity in Brazilian individuals: a population-based study. *PLoS One*, v. 19, n. 1, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12835870/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

ScienceDirect, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589790X23002147>

Springer, 2026. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00392-026-02873-y>