

Efeito aprendido do teste de caminhada de seis minutos em indivíduos saudáveis

Felipe D M S Silva¹, Diego R L dos Anjos¹, Felipe D Prezoto², Jorge A P Sanches¹, Laisa A Teixeira¹, Marcus V C Brito¹.

1- Aperfeiçoamento em Fisioterapia - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – SP (FAMERP); 2- Pós-graduado em Fisioterapia Hospitalar Geral - FAMERP.

Introdução: o teste de caminhada de seis minutos (TC6) é comumente utilizado, sendo hoje fundamental para avaliar a aptidão física, a capacidade funcional ou a habilidade de realizar atividades na vida diária. Pode ser definido como teste de endurance ou submáximo da capacidade funcional, já que cada indivíduo submetido ao teste adota a sua própria velocidade. **Objetivo:** verificar se existe efeito aprendido do teste de caminhada de seis minutos em indivíduos saudáveis, bem como avaliar se há alteração dos sinais vitais antes e após os testes. **Método:** foram avaliados 40 indivíduos adultos saudáveis, com idade média de $52,5 \pm 9,3$ anos. Foram realizados dois TC6 com intervalos de 30 minutos entre eles, sendo verificados os sinais vitais: pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC), frequência respiratória (FR), saturação periférica de oxigênio (SpO₂), sensação de dispneia, sensação de fadiga de membros inferiores (Escala Borg), antes e após cada teste e a distância percorrida ao final de cada um. **Resultados:** a distância média percorrida foi de 527m no primeiro teste, 540m no segundo, não havendo diferença estatística significativa entre a distância percorrida no primeiro e segundo teste ($P > 0,05$). Os sinais vitais, de ambos os testes, foram significativamente maiores no segundo teste quando comparado aos valores do primeiro teste, exceto a saturação periférica de oxigênio que não apresentou diferença significativa por ser este um efeito fisiológico. **Conclusão:** o estudo não apresentou efeito aprendido no TC6 visto que não houve aumento da distância percorrida no segundo teste.

Palavras-Chave: efeito aprendido, indivíduos saudáveis, teste de caminhada de seis minutos.