

## Resumo

**RESUMO:** O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente que impõe desafios à manutenção da saúde funcional e cardiorrespiratória. O presente estudo teve como objetivo comparar a capacidade cardiorrespiratória de idosos praticantes de corrida ou caminhada regular com a de idosos sedentários ou com prática insuficiente de exercício físico, utilizando o Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6). Trata-se de uma pesquisa comparativa, quantitativa e de delineamento quase-experimental (*ex-post-facto*), com amostra não probabilística por conveniência composta por 18 participantes com 58 anos ou mais, divididos em Grupo Praticante (GP, n=8;  $\geq 3x$ /semana há mais de 6 meses) e Grupo Sedentário (GS, n=10; frequência inferior a 3x/semana ou ausência de prática regular). Os parâmetros avaliados incluíram distância percorrida (DTC6), distância prevista calculada pelas equações de Enright e Sherrill (1998), delta (diferença entre distância obtida e predita), frequência cardíaca (FC) e saturação periférica de oxigênio (SpO<sub>2</sub>) antes e após o teste. Os resultados demonstraram que o GP percorreu em média  $627,5 \pm 120,0$  m, superando consistentemente o valor predito (delta médio de  $+105,5 \pm 80,8$  m), com 100% dos participantes apresentando delta positivo. O GS percorreu em média  $394,0 \pm 157,7$  m, com delta médio de  $-95,3 \pm 150,2$  m e 60% dos participantes abaixo do valor predito. O incremento médio da FC foi de  $13,4 \pm 12,7$  bpm no GP e  $6,8 \pm 15,2$  bpm no GS, evidenciando maior eficiência cardiovascular no grupo ativo. Conclui-se que a prática regular de atividade aeróbica está diretamente associada à preservação da capacidade cardiorrespiratória, reforçando sua relevância como estratégia de promoção da saúde no envelhecimento.

**Palavras-chave:** Idosos. Capacidade cardiorrespiratória. Corrida. Teste de caminhada de 6 minutos. Envelhecimento.

**Autores:** Bruno Hideo Mariano Kashimoto; Raquel Correia Rocha; Cíntia Campos Costa.