

VELOCIDADE DE MARCHA, IDOSOS E EXERCÍCIO FÍSICO: INDICADOR FUNCIONAL E MARCADOR DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Marckson da Silva Paula¹

Luciano Lima dos Santos²

Wesley Mascarenhas dos Santos³

Ronaldo Lins Meira⁴

Alexandra Frederico Corrêa⁵

Estélio Henrique Martin Dantas⁶

RESUMO

A velocidade de marcha (VM) é um marcador simples e altamente sensível para avaliar mobilidade, capacidade funcional e saúde global em idosos. Considerada o “6º sinal vital”, a VM reflete força muscular, equilíbrio, cognição e risco de eventos adversos. Estudos mostram que reduções progressivas da VM estão associadas ao aumento do risco de quedas, hospitalizações, fragilidade, declínio cognitivo e mortalidade. Sua avaliação é rápida, acessível e aplicável em diferentes cenários da saúde por meio de testes de caminhada, como o *TUG test* e teste de caminhada de 4 metros. **Objetivo:** Apresentar a importância da velocidade de marcha como indicador funcional do envelhecimento. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com foco na velocidade de marcha (VM) como indicador funcional em idosos e nas intervenções de exercício capazes de modificá-la. A busca de estudos incluiu artigos publicados na base *PubMed* com publicações entre 2020 e 2025. Foram utilizados termos relacionados a “*Walking speed*”, “*Aged*”, utilizando o operador booleano *AND*. **Resultados:** A literatura demonstra que valores de VM abaixo

¹ Mestrando em Biociências pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. profmarckson@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3416874995674113>. <https://orcid.org/0009-0009-9575-0720>

² Doutorando em Ciências do Exercício e do Esporte pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. luciano.pentatlo@hotmail.com. <http://lattes.cnpq.br/9764814774194032>. <https://orcid.org/0000-0002-0501-3412>.

³ Mestre em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. contatowesleymascarenhas@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/2093715211763821>. <https://orcid.org/0009-0008-5698-4922>

⁴ Mestre em Saúde e Ambiente pela Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, SE, Brasil. ronaldolinsmeira18@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/9567767220167137>. <https://orcid.org/0000-0002-6118-3053>.

⁵ Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Gama Filho (UGF), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. alexandra_frederico@hotmail.com. <http://lattes.cnpq.br/4477859104281299>. <https://orcid.org/0009-0001-2290-2369>.

⁶ Doutor em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. estelio.dantas@unirio.br. <http://lattes.cnpq.br/0025606802583162>. <https://orcid.org/0000-0003-0981-8020>.

de 1,0 m/s indicam maior risco de mortalidade, declínio funcional e desfechos negativos. Abaixo de 0,8 m/s, o risco de incapacidade e hospitalização aumenta significativamente. A VM reduzida está associada a sarcopenia, fragilidade, declínio da saúde mental, maior risco cardiovascular, maior chance de demência e menor mobilidade comunitária. Intervenções como treinamento resistido, treinamento de potência, treinos multicomponentes, *exergames* e exercícios específicos (sentar e levantar rápido, caminhada rápida, com obstáculos e com mudança de direção) demonstram melhora consistente da VM, especialmente quando aplicados por ≥ 12 semanas e de forma supervisionada. **Conclusão:** A velocidade de marcha é um indicador poderoso, acessível e de grande valor clínico para monitorar o envelhecimento saudável. Sua redução prediz risco de eventos adversos e perda de autonomia, enquanto sua melhoria está diretamente ligada ao aumento da independência funcional e qualidade de vida. Avaliar e intervir sobre a VM permite identificar precocemente alterações funcionais e direcionar programas de exercício eficazes para a população idosa.

Palavras-chaves: Idosos; Envelhecimento; Velocidade de caminhada; Exercício físico.