

## Força, Capacidade Funcional e sua relação com Aspectos Cognitivos de idosos do Programa Sênior da FEFID

Pietra Leal Lencina<sup>1</sup>, Rafael Baptista<sup>1</sup> (orientador)  
Gabriela Coelho Duarte Pires<sup>2</sup>, Tatiana Quarti Irigaray<sup>2</sup> (orientador)

*Faculdade de Psicologia, PUCRS, Escola de Ciências da Saúde*  
*Faculdade de Educação Física, PUCRS, Escola de Ciências da Saúde*

### Resumo

Este projeto trata-se de uma pesquisa multidisciplinar, que busca a interação e o compartilhamento entre a Psicologia e a Educação Física. Tem como principal objetivo a investigação da relação entre capacidade funcional e aspectos cognitivos e psicológicos. Participaram da pesquisa 46 idosas do sexo feminino, com idade média de  $68,37 \pm 7,3$  anos, integrantes do projeto de extensão sobre atividade física e envelhecimento na Escola de Ciências da Saúde. Foram realizadas duas baterias de testes em dois momentos distintos: testes biomecânicos e testes psicológicos. Para a avaliação da marcha analisou-se os seguintes aspectos da cinética: “*Force Profile Score*” (FPS) e os componentes ântero-posterior, vertical e médio-lateral das forças de reação com o solo, por meio de oito plataformas de força (BTS P-6000). Para a avaliação da mobilidade funcional foi utilizado o teste “*Time Up and Go*” (TUG), por meio do sensor inercial, onde pôde se analisar a velocidade, a duração e a cadência da caminhada. No âmbito dos testes psicológicos, utilizou-se uma bateria de testes para avaliação da atenção concentrada, raciocínio lógico, velocidade de processamento e memória visual de curto prazo. Para os testes da marcha realizados nas plataformas, mais de 50% da amostra obteve resultados dentro do esperado. Para o teste de mobilidade, 50% apresentou resultados dentro da normalidade, e 20% apresentou resultados acima do esperado. Verificou-se que 84,8% da amostra não apresentou sintomas depressivos, 41,3% dos idosos apresentaram escores médios em atenção concentrada, 47,8% desempenho médio em raciocínio lógico, 63% nível médio de velocidade de processamento e 73,9% obtiveram escores médios em memória de curto prazo. Foram realizadas correlações de Spearman entre as variáveis de força e funcionalidade e aspectos psicológicos. Encontrou-se correlações significativas,  $p < 0,05$ ,

todas positivas, entre as seguintes variáveis: a) nível de atenção concentrada e força médio lateral esquerda; b) raciocínio lógico e todas as medidas de força, exceto a média lateral direita e; c) memória visual de curto prazo e FPS esquerda e direita, antero-posterior esquerda e direita e médio lateral esquerda e TUG. De maneira geral, os resultados apontaram que, quanto maior o nível de atenção concentrada, de raciocínio lógico e de memória visual de curto prazo, melhor o desempenho do idoso em tarefas de força e melhor sua capacidade funcional.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividade Física; Cognição; Biomecânica; Aspectos Psicológicos