

# ANÁLISE DA ASSOCIAÇÃO ENTRE A COGNIÇÃO E O DESEMPENHO NA MARCHA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO

Anna Quialheiro<sup>1</sup>  
Maria Paço<sup>2</sup>  
Carla Maria Fernandes Ribeiro<sup>3</sup>  
Rui Pedro Soares Peixoto<sup>4</sup>  
Paula Chaves<sup>5</sup>

## RESUMO

A atividade física em grupo tem influência na cognição, na marcha e no equilíbrio dinâmico dos indivíduos que os praticam. O objetivo deste estudo é verificar a associação entre a cognição e a marcha e o equilíbrio dinâmico. Estudo do tipo observacional, transversal e analítico, com uma amostra de conveniência composta por participantes de projetos comunitários de atividade física em grupo de dois municípios do norte de Portugal. Os participantes destes projetos foram convidados a participar do Projeto FERA (Functional Evaluation to Reach healthy Aging) para acompanhamento de indicadores de saúde e comportamento durante a prática da atividade física em grupo. Foi aplicado um questionário com dados sociodemográficos e medidas antropométricas antes da realização dos testes de cognição e de marcha e equilíbrio dinâmico. Para realizar o rastreio cognitivo foi utilizado o Montreal Cognitive Assessment (MoCA) e para avaliar a marcha e o equilíbrio dinâmico foi utilizado o teste Timed Up and Go (TUG). A amostra foi constituída por 89 participantes, dos quais 67% são do sexo feminino, com idade média de 62 anos IC 95% [59-65], escolaridade média de 7 anos IC 95% [6-8] e 21% de participantes obesos. O tempo médio dos participantes no teste TUG foi de 7,0s IC 95% [6,5-7,5] e a pontuação média no MoCA foi de 21 pontos IC 95% [20-22]. Quando analisado o domínio “evocação diferida” (memória) do MoCA, verifica-se uma pontuação média de 10 pontos IC 95% [10-11]. Foi encontrada uma associação entre a cognição e a marcha e equilíbrio dinâmico, em que por cada ponto de melhoria no MoCA houve uma diminuição média de 0,28s no teste TUG (B: -0,28; IC 95% [-0,37, -0,18];  $p < 0,001$ ).

**Palavras-chave:** Estado cognitivo, Desempenho físico, Adulto, Idoso.

---

<sup>1</sup> Professor do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [anna.silva@ipsn.cespu.pt](mailto:anna.silva@ipsn.cespu.pt);

<sup>2</sup> Professor do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [maria.paco@ipsn.cespu.pt](mailto:maria.paco@ipsn.cespu.pt);

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU) - PORTUGAL, [a34271@alunos.cespu.pt](mailto:a34271@alunos.cespu.pt);

<sup>4</sup> Estudante do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU) - PORTUGAL, [a32496@alunos.cespu.pt](mailto:a32496@alunos.cespu.pt);

<sup>5</sup> Professor do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [paula.chaves@ipsn.cespu.pt](mailto:paula.chaves@ipsn.cespu.pt);