

Avaliação das atividades cotidianas em idosos ativos e sedentários

Autores

Jhonatan Lucas Marcondeli
Lucas Pires Barbosa

Orientação

Renata Pascoti Zuzzi

Coorientação

João Guilherme CrenChiminazzo

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Com um aumento significativo da população idosa, várias são as pesquisas que tem se dedicado a avaliar este grupo. Sabe-se que a população idosa tem aumentado nos últimos anos e para além do avançar da idade, os idosos buscam (e precisam) viver com qualidade, com autonomia, para que se sintam bem e possam realizar com independência atividades do cotidiano. Dessa forma, este artigo tem como objetivo através de testes e protocolos validados por Andreotti e Okuma (1999) averiguar até que ponto a prática de exercícios são relevantes na autonomia funcional do idoso. Realizamos testes (teste de sentar e levantar; teste de levantar-se do solo; teste de subir degraus) para avaliar atividades rotineiras, com 20 idosos, sendo 10 homens e 10 mulheres, com idade de 60 a 70 anos distribuídos em ativos e sedentários. Concluímos que não houve diferença significativa entre os resultados nos grupos estudados – ativos e sedentários. O teste que mais se aproximou para uma diferença significativa foi o teste de levantar-se do solo.

Palavras-chave:

Idoso. Exercício Físico. Atividades Cotidianas