Autonomia funcional de idosas praticantes de exercícios físicos de uma cidade centro sul cearence

Autonomia funcional de idosas

Três pontos de destaque do artigo:

1. A atividade de física regular pode melhorar o desempenho nas atividades da vida diária em idosos.
2. A autonomia funcional de idosos pode ser preservada com exercício físico.
3. O teste de vestir e tirar uma camiseta apresentou melhor resultado em idosos ativos quando comparados a idosos sedentários.

**Contagem de palavras no Resumo:** 221

**Contagem de palavras no Corpo do Texto:** 1638

**Palavras-chave:** atividade física para o idoso, mulheres, exercício físico.

**Autor(es), titulações, e-mails e afiliações:**

Degilvânia Ferreira dos Santos1, Glêbia Alexa Cardoso2, Danielli Braga de Mello3, Rodrigo Gomes de Souza Vale4,5,6, Estélio Henrique Martin Dantas6,7

Degilvânia Ferreira dos Santos1 – degilvania@hotmail.com – Bacharel em Educação Física

Glêbia Alexa Cardoso2 – Mestre

Danielli Braga de Mello3 – danielli.mello@gmail.com - Doutora

Rodrigo Gomes de Souza Vale4,5,6 – rodrigovale@globo.com - Doutor

Estélio Henrique Martin Dantas6,7 – estelio.dantas@unit.br - Doutor

1Acadêmica do curso de Especialização em Fisiologia do Exercício e Grupos Especiais da Faculdade Leão Sampaio e graduada em Educação Física – URCA.

2Mestra em Ciências do Desporto –UTAD- Portugal; especialista em Fisiologia e Biomecânica – FIC e em Dança-UFRN; graduada em Educação Física – UERN.

3 Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx/EB/RJ/Brasil).

4 Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE), Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

5 Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro.

6 Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIMH), Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

7 Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIMH), Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe.

**Agradecimentos:** Nenhum agradecimento no presente estudo.

**Financiamento e instituições patrocinadoras:** Nenhum financiamento no presente estudo.

**Declaração de Conflito de Interesses:** Nenhum conflito de interesses no presente estudo.

**Endereço postal do autor correspondente:**

Rodrigo Gomes de Souza Vale

Rua Figueira de Mello, 415 – Cond. São José da Aldeia, Bananeiras, Araruama, RJ. CEP: 28970-000

Telefone: (22) 98114-0319