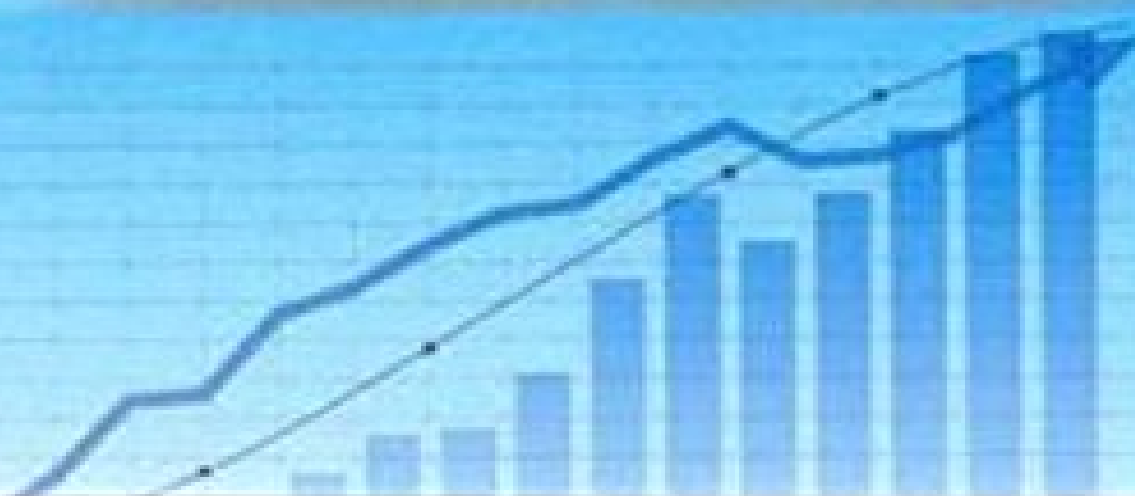


Rodrigo Gomes de Souza Vale
Carlos Soares Pernambuco
Estélio Henrique Martin Dantas

MANUAL DE AVALIAÇÃO DO IDOSO



Resumo de Manual de Avaliação do Idoso

O crescimento do número de idosos, já previsto nos censos anteriores, requer uma atualização constante de conhecimentos para avaliar esta parcela da população. Esta obra oferece ferramentas de avaliação precisas e de simples aplicação, entre as quais se destacam testes de força, flexibilidade, composição corporal, resistência muscular localizada, capacidade aeróbica, frequência alimentar e, sobretudo, a aferição da autonomia funcional, que irá demonstrar se o condicionamento está sendo proveitoso para as atividades da vida diária e para a qualidade de vida.

Os autores e colaboradores possuem larga experiência com prescrição de exercícios físicos para idosos e apresentam estudos científicos que fortalecem os achados apontados nesta obra. Sendo assim, o manual apresenta informações essenciais ao processo de avaliação com tabelas normativas de fácil aplicação e controle, que facilitam a classificação funcional do indivíduo idoso e também permitem a adequada prescrição de intensidade e volume de treinamento.

Portanto, esta obra, embasada em evidências científicas, vem contribuir com uma excelente leitura de aprofundamento sobre o envelhecimento, que deve fazer parte da biblioteca dos Profissionais de Educação Física e áreas afins.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)