

## **EDUCAÇÃO FÍSICA E O IDOSO: ATIVIDADES FÍSICAS NO ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO E PSICOLÓGICO DOS IDOSOS DE QUIXADÁ**

Matias de Sousa Tavares<sup>1</sup>; Rafael Oliveira Carvalho<sup>1</sup>; Jerffeson Mateus Pereira Lima Alves<sup>1</sup>;  
Ivo Loy Coutinho de Queiroz<sup>1</sup>; Lucas Ferreira de Oliveira<sup>1</sup>; Erika Yanne Dias dos Santos<sup>1</sup>;  
Jailton Gregório Pelarigo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: roliveirac53@gmail.com

<sup>2</sup>Doutor, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: jailtongregorio@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

Com a evolução da ciência e da Educação Física, viu-se que ser fisicamente ativo durante a terceira idade poderia proporcionar um bom envelhecimento, sendo ele tanto físico quanto psicológico. A falta de atividades físicas pode fazer com que o idoso tenha um envelhecimento precoce, possibilitando que muitas doenças aparecessem e lesões que poderiam ser facilmente curadas, torna-las irrecuperáveis. Assim, para possibilitar que o idoso tenha uma boa prática de exercícios físicos, é de suma importância um bom profissional de Educação Física que possa ministrar essas atividades, pois não é qualquer profissional que possa trabalhar com grupos especiais como são os idosos, pois eles precisam de uma atenção especial. Essas atividades só terão efeito nos idosos se praticadas por determinado tempo e vezes por semana e com intensidades bem elaboradas, para que não haja prejuízo para o idoso, pois só assim eles se sentirão atraídos e confortáveis para realizar os exercícios físicos. Por mais relevante que seja o tema, o envelhecimento com saúde, na nossa sociedade não é dada a devida importância. Por isso a escolha desse tema para nossa pesquisa, para que a partir dela possa-se dar a real importância e que possa servir de aviso aos profissionais de Educação Física para que possam ministrar aulas que possibilitem aos idosos fazerem atividades físicas que possam se sentirem atraídos para ter uma boa qualidade de vida. As atividades físicas propostas pelo profissional de Educação Física não é apenas para o idoso ter uma boa saúde que possa possibilitar não ter doenças, mais sim tentar que o idoso possa ter dentro de suas limitações o máximo de autonomia, para que possa realizar tarefas simples do dia-a-dia. Desta forma, o objetivo dessa pesquisa é conhecer como funciona o envelhecimento biológico e psicológico do idoso, os prejuízos e o estilo de vida junto aos métodos de retardamento. Além disso, compreender o estilo de vida dos idosos, analisando a gravidade dos prejuízos de um mal envelhecimento para compreender e buscar os meios que possam atrair o idoso para praticarem atividades físicas com saúde e segurança.

**Palavras-chave:** Envelhecer. Treinamento. Saúde.