



## LAZER E EXERCÍCIOS FÍSICOS COM IDOSOS DE PARAÍSO DO TOCANTINS

FERNANDO SANTOS SOARES<sup>1</sup>

O estudo desenvolvido em Paraíso do Tocantins, a partir de um projeto realizado no Centro de Convivência da pessoa idosa. Teve como objetivo realizar encontros quinzenais com idosos atendidas pelo CCI nas práticas de exercícios físicos. As atividades desenvolvidas eram alongamentos, mobilidade e momentos de socialização através de danças e rodas de conversas. Para o estudo trouxemos Freire (1970, 2002) E Osório e Silva Neto (2009). A metodologia do estudo tem base na fenomenologia, a partir das discussões de Husserl (2008), com um estudo de campo. Foram atendidos cerca de 40 idosos, ocorreram no período de 03/2025 a 06/2025, pessoas com idade entre 57 a 68 anos ambos os gêneros. Os dados demonstram que mesmo que por um período curto, a atividades trouxe melhoria da qualidade de vida, contribuindo com o bem-estar, valorização e representatividade à comunidade, resultado pautado por entrevistas e questionários aplicados para 30 participantes.

**Palavras-chave:** Idosos. Exercícios físicos. Lazer.

### REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1970.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

HUSSERL, Edmund. **A ideia da Fenomenologia**. Trad. Artur Morão. Lisboa: Edições 70, p 133, 2008.

OSÓRIO, Neila Barbosa; SILVA NETO Luiz Sinésio. **Interdisciplinaridade na terceira idade**: o caso dos avós. São Paulo: Xamã, 2009.

---

<sup>1</sup> Bacharel e Licenciado em Educação Física- FAPAL Especialista em Educação Profissional e Tecnologia- IFES, Professor efetivo da Rede Municipal de Palmas. E-MAIL: [fernando.ssoares07@gmail.com](mailto:fernando.ssoares07@gmail.com) Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6285274197865198>