

## O Desporto no Processo de Envelhecimento: Experienciando A Importância das Atividades Desportivas neste Público-Alvo

**Amanda de Souza<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal; <sup>2</sup> Universidade Estadual de Feira de Santana

---

A inclusão dos idosos em atividades desportivas, a princípio pode parecer bastante complexa, pelo fato das diversas patologias que apresentam, a falta de predisposição, cansaço, e muitos outros fatores. Neste relato, abordarei a minha experiência como membro voluntário do Núcleo de Estudos de Atividade Física Adaptada da FCDEF-UC, nomeadamente no contato de aulas ministradas semanalmente no centro do Ateneu de Coimbra, especificamente trata-se de ressaltar a importância e os benefícios que atividades desportivas e da área da Educação Física trazem, mudando positivamente a qualidade de vida dessas pessoas que em sua grande maioria estão acostumadas a serem sedentárias e sentadas a maior parte do dia. O grupo baseava-se em aproximadamente dez participantes e realizávamos, eu e mais dois colegas, aulas semanalmente para todo o grupo durante o turno da manhã. A princípio contava com uma pequena

participação que ao decorrer das atividades foi avançando e ao final todo o grupo já fazia questão de participar dos jogos e atividades, as atividades priorizavam sempre causar o movimento, o bem estar, trazer mesmo que aos poucos, aspectos que o faziam exercitar e se movimentar. Muitos jogos foram realizados e causaram bastante alegria e satisfação em competir de forma salutar. O importante da atividade nesse grupo, deixava de ser o resultado, para nós, a interesse maior se dava ao nível de satisfação, felicidade e aumento do nível de participação que a aula causava aos participantes. Enfim, acredito que o desporto pode ser executado em todas as idades, mas sim, com níveis de intensidade e ritmos diferenciados, a prática do desporto faz bem à saúde em todos os aspectos, psicológico e físico e o combate ao sedentarismo nessa fase é de grande importância.