



***Idosos Em Ação, Exemplo  
De Uma Vida Longa E  
Saudável.***

## ***Apresentação***

***Após estudos realizados, nas disciplinas LPT e Educação Física, com a professora Maria Danúzia, fizemos uma pesquisa para saber o que os idosos das nossas comunidades, fazem no seu tempo livre, se praticam exercícios físicos? E com frequência? Se todos gostam de praticá-las?***



***Para pedalar não tem idade, Mariana Rodrigues 2022***

***Senhor Julinho José de Oliveira de 79 anos costuma praticar exercício físico todos os dias com sua bike, para chegar até sua roça, lugar que ele mais gosta de estar, por tanto ele está praticando exercício para ficar saudável, e já fazer o que lhe faz bem desfrutar do seu trabalho como podemos vê na foto ele com belas bananas verdes na garupa da sua bike.***



**Hortifrúti da vovó, Letícia Viana,  
Essa é a Dona Maurelina, ela  
2022.**

**tem 80 anos, tem a prática de  
molhar suas hortas e plantas  
todos os dias, os outros idosos  
de lagoa do Dioniso também  
fazem essa prática, além gostar  
muito de fazer caminhada e  
dançar zumba. O que facilita a  
fazer essa prática é ter suas  
hortas e plantas e ter uso em  
casa, as vezes tem suas  
dificuldades de ter problema  
nos ossos e de circulação  
sanguínea.**

## ***Conclusão***

***Após estudos realizados, concluímos que os idosos das comunidades Lagoa Do Dionísio e Mata De Dentro, alguns praticam atividades físicas, e outros gostam mais não praticam, as vezes por não terem tempo e ambos por não terem disposição, mais todos sabem a importância de praticá-las com frequência, mesmo que seja só uns minutos no dia a dia.***