

***Idade é
só um numero***



Idoso jovem , ciclista , Janderson Barreto 2022.

Imagem representa idoso andando de bike, Algo que faz parte da sua rotina, ação que e bem rara aqui na comunidade (espinheiro), e também para esse faixa etária ;Esse senhor além de andar de bike dança vai a roça e faz diversas atividades.



Sem olhar para trás Data:10/07/2022 Suedson Barreto.

Essa da imagem é minha avó ela tem 66 anos todos os dias ela faz caminhada acredito que ela seja uma das únicas pessoas idosas da minha comunidade que faz da caminhada uma rotina. Nessa faixa etária acho que o que mais dificulta os idosos a fazer caminhada é a falta de energia e disposição, porém esse não é um problema para minha avó.



***não tem idade para uma corrida ,Elvis Santana
,10/07/2022***

Idade 72, João , costuma fazer isso rotineiramente ,muito porque ele ainda trabalha ,nem todos fazem frequentemente costumam fazer em um espaço de tempo maior e normalmente outras praticas como varrer o quintal etc... Fazer as atividades em grupo o que não é viável porque nem todos tem condição física para tais atividades .



A idade não importa, Caio Araújo ,13/07/2022.

Na foto mostra minha vó varrendo o terreiro, ela tem 73 anos e seu nome é dona Amazilia, no final de semana as vezes varre o terreiro, quando está muito sujo, o que facilita para ela é porque já tem a prática desde muito tempo e que dificulta é por causa do sol.



A idade não te define, Mathias Araújo ,13/07/2022

Na minha foto mostra a minha vó fazendo caminhada que é uma atividade física, ela tem 73 anos e o nome é dona Amazilia, pois ela quando tem um tempinho, ela dá uma voltinha bem rápida, que facilita muito a sua saúde como a movimentação e a compreensão dos seus ossos ,dificulta um pouco, porque não consegue andar muito tempo, por conta da sua idade e ela cansa rápido.

