

## Fontes - Movimente-se

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). População de 60 anos ou mais cresce 27,4% entre 2012 e 2021. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 7 set. 2024. BRASIL.

BRASIL. Atividade física para idosos: por que e como praticar? Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>>. Acesso em: 20 ago. 2024.

UNIMED. Saúde mental dos idosos: vamos falar sobre isso? Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/saude-mental-dos-idosos-vamos-falar-sobre-isso>>. Acesso em: 19 mar. 2024.

Exercícios físicos garantem qualidade de vida a idosos. Disponível em:

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoas/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/exercicios-fisicos-garantem-qualidade-de-vida-a-idosos>>.

BLOG-ECOMAX. A importância da atividade física na terceira idade. Disponível em:

<https://ecomax-cdi.com.br/blog/a-importancia-da-atividade-fisica-na-terceira-idade/>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE Brasília -DF 2021 GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. [s.l: s.n.]. Disponível em:

[https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>.

A importância da atividade física na terceira idade. Disponível em:

<https://www.ambec.org/a-importancia-da-atividade-fisica-na-terceira-idade>>.

Atividade física para idosos: por que e como praticar? Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>>.

KOPILER, D. A. Atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 3, n. 4, p. 108–112, dez. 1997.

Atividade física na terceira idade é fundamental para o corpo e a mente. Disponível em:

<https://revistaabm.com.br/artigos/atividade-fisica-na-terceira-idade-fundamental-para-o-corpo-e-a-mente>>.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, v. 16, n. 4, 2010.

Atividades físicas para idosos: quais são as mais indicadas? Disponível em:

<<https://www.clinicaceu.com.br/blog/atividades-fisicas-para-idosos-indicadas/>>.

A importância da atividade física na terceira idade. Disponível em:

<<https://www.ambec.org/a-importancia-da-atividade-fisica-na-terceira-idade>>.