



@cuidados.alzheimer

---

# Atividade física e a relação com o envelhecimento saudável

---



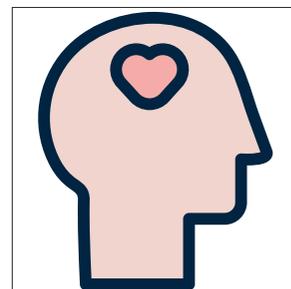
**O processo de envelhecimento é marcado por diversas alterações no corpo do ser humano tais como:**

**1-Redução da força muscular,**

**2-Aumento da gordura corporal do idoso**

**3-Déficit na memória**

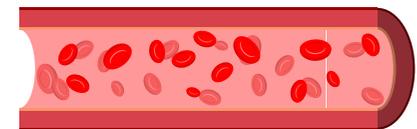
**4- Redução da realização de atividades diárias como a leitura, raciocínio lógico e capacidades verbais.**



**Segundo a OMS, os exercícios físicos podem prevenir ou até retardar os problemas que acompanham o envelhecimento.**

**A prática de exercícios físicos ajudam:**

**Aumentam o fluxo sanguíneo;**



**Elevam a memória seletiva e memória de curto prazo**

**Redução da pressão arterial**



**Redução dos níveis de triglicerídeos e LDL**

**A saúde mental e física associada ao ambiente no qual o idoso vive contribui significativamente para garantir a qualidade de vida.**

**Pessoas ativas possuem menores riscos de serem acometidos por distúrbios mentais além de conseguirem ter um processamento cognitivo mais rápido**

**Somado ao exercícios físico é essencial que as pessoas também mantenham um peso corporal adequado.**

**Cuide da sua saúde!**



# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

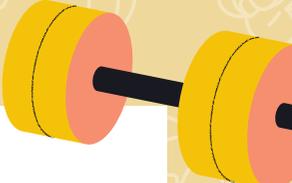
Os link se encontram na bio do nosso **instagram** e na **descrição da publicação**.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**

 <https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>



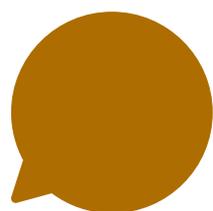
# Gostou da publicação?



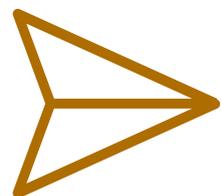
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso Costa



**Juliana de Oliveira Nunes da Silva** –  
Acadêmica de Enfermagem do 7<sup>o</sup>  
Período



**Suellen de Almeida Barroso**  
Acadêmica de Enfermagem do 7<sup>o</sup>  
Período



**Victor Hugo Gomes Ferraz**  
Acadêmico de Enfermagem do 8<sup>o</sup>  
Período

# Referências Bibliográficas:

OLIVEIRA, Daniel *et al.* O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. SCIELO Brasil, [S. l.], p. 1, 24 nov. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/t3PXQkFX4pWnNcHtmf4YqhP/?lang=pt>. Acesso em: 25 jan. 2022

CORREIA, Luiz Fernando. A importância do exercício para a autonomia do idoso. [S. l.], 21 jul. 2021. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/post/2021/07/21/a-importancia-do-exercicio-para-a-autonomia-do-idoso.ghtml>. Acesso em: 25 jan. 2022.