A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE ÓSSEA

Autor(res)

Camilla Oliveira
Franciele Gomes Marinho Falcão
Maria Larissa Da Silva Alencar

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O osso é um tecido que quando exercitado regularmente se adapta e torna-se mais denso e menos enrijecido, de acordo com a base de estudo analisada observa-se que indivíduos que adotam um estilo de vida mais saudável e ativo na prática de atividades e exercícios físicos, tem efeito protetor e preventivo contra a perda óssea.
Conclui-se que a adoção desse estilo de vida resultam em efeitos positivos e eficazes na saúde óssea, com melhoramento da massa, aumento da densidade mineral, remodelação e estrutura.