

## Exercício físico prolonga a vida



### **Realizar exercício físico para além dos 65 anos permite viver mais tempo**

Realizar exercício físico para além dos 65 anos permite viver mais tempo, sugere um estudo publicado no *Journal of the American Medical Association*, envolvendo mais de 7500 indivíduos do sexo feminino.

Os investigadores descobriram que as mulheres sedentárias que se tornaram ativas durante o período de estudo, tiveram menos 48 por cento de risco de morrer de qualquer causa.

Ao mesmo tempo, revelaram menos 36 por cento de probabilidade de doença cardíaca e 51 por cento menor risco de desenvolver cancro.