

66. O dia do idoso foi comemorado no dia 1º de outubro. O Brasil tem visto, nas últimas décadas, um aumento considerável desse grupo populacional. Na velhice, assim como em qualquer fase da vida, a atividade física proporciona benefícios para a saúde. Ter vida ativa resulta em mais vantagens do que riscos para a população idosa que, por meio da prática orientada por um profissional de Educação Física, consegue melhor capacidade funcional e mais qualidade de vida. Além disso, a prática da atividade física para o idoso é fundamental, pois previne a sarcopenia, que é

- A) o déficit da saúde mental.
- B) a aparição dos sintomas de depressão e ansiedade.
- C) a perda de massa muscular.
- D) a falta de vínculos sociais.

Assunto: Saúde

A vida ativa, na terceira idade, resulta em muitas vantagens para esse grupo, sendo bem orientada por um profissional de Educação Física. Além disso, a prática de exercício físico para os idosos irá tardar um processo natural que chamamos de sarcopenia, ou seja, a perda de massa muscular.

Item: C

