

Professor(a): Junyander

Data:13/04/2018

Proposta de Redação - TEMA 03

TEXTO I

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. O sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais; o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários, o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas. A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Disponível em: <http://www.sc.senac.br>. Acesso em: 14 set. 2017 (adaptado).

TEXTO II

Percentual de pessoas que praticaram algum esporte ou atividade física entre setembro de 2014 e setembro de 2015, na população de 15 anos ou mais (161,8 milhões de pessoas), por sexo, segunda as Grandes Regiões



Fonte: PNAD – Práticas de Esporte e Atividade Física: 2015 (IBGE)

TEXTO III

Desde que nossos ancestrais desceram das árvores, há seis milhões de anos, a competição conferiu vantagem de sobrevivência às mulheres e homens que se movimentavam com mais desenvoltura. Graças ao conforto moderno, passamos a usar o corpo de uma maneira para a qual ele não foi engendrado. A inatividade física é uma pandemia que provoca não apenas morbidade e mortalidade, mas grandes perdas econômicas. Os problemas gerados por ela são mais graves nos países em desenvolvimento. No Brasil, a faixa etária da população que mais cresce é a que está acima dos 60 anos, justamente a mais sedentária. Cruzar os braços diante de mulheres e homens sedentários é caminhar para aceitação de uma eutanásia passiva para os mais velhos, uma vez que nem o SUS nem a Saúde Suplementar terão condições de arcar com os custos. Qual de nossos antepassados poderia imaginar que o maior desafio da saúde pública do século XXI seria vencer a população a andar?

VARELLA, Drauzio. **A vida sedentária**. Disponível em: <https://drauziovarella.com.br>. Acesso em: 19 set. 2017 (adaptado).

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo no contexto brasileiro”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

RASCUNHO

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO

- O rascunho da redação deve ser feito no espaço apropriado.
- O texto definitivo deve ser escrito à **TINTA PRETA**, na folha própria, em até 30 linhas.
- A redação que apresentar cópia dos textos da Proposta de Redação ou do Caderno de Questões terá o número de linhas copiadas desconsiderado para efeito de correção.

Receberá nota zero, em qualquer das situações expressas a seguir, a redação que:

- Tiver até 19 linhas escritas, sendo considerada “texto insuficiente”;
- Fugir ao tema ou que não atender ao tipo dissertativo-argumentativo;
- Apresentar parte do texto deliberadamente desconectada do tema proposto.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	