

REDAÇÃO TEMA 16: Os efeitos do sedentarismo na sociedade brasileira

Texto I

Sedentarismo atinge quase metade dos brasileiros

O sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividades físicas, já é conhecido como a doença do século e pode causar diversos problemas de saúde. O cardiologista Augusto Scalabrini, professor da USP, atuante também no hospital Sírio Libanês, explica que, atualmente, este não é somente um distúrbio de quem não pratica exercícios, mas da falta de qualquer atividade física.

Embora hoje em dia as pessoas tenham adquirido maior consciência a respeito desse tema, boa parte ainda não tem hábitos que auxiliem no processo para a mudança. "Já se sabe que a qualidade do envelhecimento é diretamente proporcional à constância de atividade física durante a vida", explica o médico.

Ainda assim, uma pesquisa realizada pelo Pnad em 2017 aponta que cerca de 40% dos brasileiros já são sedentários a partir da adolescência e os números também crescem com a idade. O que poucas pessoas sabem é que a doença está diretamente associada a uma série de outros problemas de saúde, como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, problemas nas articulações, entre outros.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que as pessoas pratiquem ao menos 150 minutos de atividades físicas semanais, mas essas atividades não precisam ser um tormento. Dr. Scalabrini ressalta que qualquer exercício é sempre bem-vindo. "Caminhar, por exemplo, é uma atividade de baixo impacto que promove um condicionamento cardiovascular muito benéfico", o médico destaca.

Fonte: <https://www.correiadoestado.com.br/variedades/sedentarismo-atinge-quase-metade-dos-brasileiros/329155/> (Adaptado)

Texto II

MAPA DO SEDENTARISMO NO BRASIL



60%

DOS BRASILEIROS SÃO SEDENTÁRIOS

90% abandonam antes dos 34 anos

45% tornam-se sedentários dos 16 aos 24 anos

Fonte: Instituto Gravity Pilates

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo da sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade formal da Língua Portuguesa sobre o tema “**Os efeitos do sedentarismo na sociedade brasileira**”, 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.